قلندر بابا اولیاءؒ نمبر

ماہنامہ

کراچی

روحانی ڈائجسٹ

جنوری ۲۰۱۳ء

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام

مراقبہ سے لطیفہ روحی کی روشنیاں اتنی تیز ہو جاتی ہیں کہ
اُن کے ذریعے غیب کے احکامات پڑھے جا سکتے ہیں۔
(قلندر بابا اولیاءؒ)

یہ کچھ بندہ کو خدا لے جاتا ہے
اور بندہ کو خدا سے ملا دیتا ہے

www.paksociety.com

مستقل عنوانات

مستقل عنوانات

WWW.PAKSOCIETY.COM

نورِ الٰہی

(اے اللہ) ہمیں سچی اور سیدھی راہ دکھا۔ اُن لوگوں کا راستہ جن پر تو نے انعام کیا۔ ان کا نہیں جن پر غضب کیا گیا اور نہ گمراہوں کا۔ (سورۂ فاتحہ: 6 تا 7)

اور جو لوگ خدا اور اس کے رسول کی اطاعت کرتے ہیں وہ ان لوگوں کے ساتھ ہوں گے جن پر خدا نے بڑا فضل کیا یعنی انبیاء اور صدیق اور شہدا اور نیک لوگ اور ان لوگوں کی رفاقت بہت خوب ہے۔ (سورۂ نساء: 69)

آسودگی اور تنگی میں (اپنا مال خدا کی راہ میں) خرچ کرنے والوں اور غصہ پی جانے والوں اور لوگوں کو معاف کر دینے والوں کو اللہ تعالیٰ اپنا محبوب بنا لیتا ہے۔ (سورہ آل عمران: 134)

اور خدا کی راہ میں (مال) خرچ کرو اور اپنے آپ کو ہلاکت میں نہ ڈالو اور نیکی کرو بیشک خدا نیکی کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے (سورۂ بقرہ: 195)

خدا توبہ کرنے والوں اور پاک صاف رہنے والوں کو پسند کرتا ہے۔ (سورۂ بقرہ: 222)

جو کوئی پورا کرے اپنا وعدہ اور وہ پرہیز گار ہے تو اللہ کو محبت ہے پرہیز گاروں سے۔ (سورۂ آل عمران: 76)

خدا استقلال رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے (آل عمران:146)

بیشک خدا بھروسہ رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔ (سورہ آل عمران:159)

اگر فیصلہ کرنا ہو تو انصاف کا فیصلہ کرنا۔

خدا انصاف کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔ (سورۂ مائدہ:42)

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا:

جب اللہ کسی بندے کو پسند کرتا ہے تو اس پر خوب آزمائشیں ڈالتا ہے۔ (مستدرک حاکم، مسند فردوس)

جب اللہ کسی بندے کے لیے خیر کا ارادہ کرتا ہے تو اسے دین کی سمجھ عطا کر دیتا ہے۔ (بخاری، مسلم)

جب کسی بندے کے لیے خدا خیر کا ارادہ کرتا ہے تو لوگوں کی حاجتیں اس کی طرف کر دیتا ہے۔ (نسائی)

جب اللہ کسی بندے کے لیے خیر کا ارادہ کرتا ہے تو اسے پڑوسیوں میں محبوب بنا دیتا ہے۔ (ابو یعلیٰ)

جب اللہ کسی گھرانے سے محبت کرتا ہے۔ تو اُن میں نرمی داخل کر دیتا ہے۔ (بیہقی)

جب اللہ کسی آدمی کو اپنا محبوب بنا لیتا ہے تو جبریلؑ سے فرماتا ہے: اے جبریل بلاشبہ میں فلاں شخص سے محبت کرتا ہوں تو بھی اس سے محبت کر۔ پس جبریلؑ بھی اس سے محبت کرتے ہیں۔ پھر حضرت جبریلؑ آسمان والوں سے کہتے ہیں کہ: بے شک اللہ تعالیٰ نے فلاں کو اپنا محبوب بنا لیا ہے۔ تم بھی اس سے محبت کرو، پس آسمان والے اس سے محبت کرتے ہیں پھر زمین میں اس کے لیے مقبولیت رکھ دی جاتی ہے پس زمین والے بھی اس سے محبت کرتے ہیں اور اسی طرح ناراضگی میں ہوتا ہے۔ (بخاری)

جب اللہ کسی بندے کو اپنا محبوب بنا لیتا ہے تو گناہ اسے کوئی نقصان نہیں پہنچاتا، پھر آپ نے یہ آیت تلاوت فرمائی کہ "بے شک اللہ تعالیٰ توبہ کرنے والوں کو محبوب رکھتا ہے۔" (مسند فردوس، اتحاف، احیاء العلوم)

WWW.PAKSOCIETY.COM

میں گھر گھر دستک دوں گا....

اے لوگو!

ہم ایک ہیں۔

ہم ایک امت ہیں۔

ہم ایک قوم ہیں۔

ہم ایک برادری ہیں۔

ہم ایک کنبہ ہیں اور ہم ایک خاندان ہیں۔

ہمارا وطن خدا کی دین ہے، اللہ ربّ الرحیم کا انعام ہے۔

انتشار نفرتوں، گروہوں سے آزاد ہو کر ایک مضبوط پلیٹ فارم پر جمع ہو کر رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات پر عمل پیرا ہو کر ہم ثابت کریں گے کہ ہم سب ایک ہیں۔ ہمارا دین اسلام ہے۔ ہمارا راستہ شریعت کا راستہ ہے۔ جب قوموں میں تفرقہ در آتا ہے تو قوم کا شیرازہ بکھر جاتا ہے۔

وحدت آبشار ہے امت دریا ہے۔ قوم بڑی بڑی نہریں ہیں برادری ندی ہے، کنبہ واٹر کورس ہے اور خاندان وہ نالیاں یا وہ شریانیں ہیں جن سے پانی گزر کر ہماری زمین کو لہلہاتے کھیتوں میں تبدیل کر دیتا

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہے۔ خود غرضی قانون شکنی بغاوت ہے خلوص اور ایثار سعادت ہے۔

میں اعلان کرتا پھروں گا۔ کوئی سنے یا نہ سنے، میں پکارتا رہوں گا۔ انفرادیت ہلاکت ہے... انفرادیت عذاب ہے... اس عذاب سے نجات دلانے کے لیے وحدت نے ایک پیغمبر بھیجا جس نے یہ تعلیم دی کہ... ان قوموں کو انفرادیت اور ذاتی غرض کا عفریت ڈس لیتا ہے وہ زمین پر ادبار بن جاتی ہیں... ادبار کی علامت بن جاتی ہیں۔

زمین اس غلاضت کو برداشت تو نہیں کرتی ہے لیکن اپنے اندر سمیٹ لیتی ہے اس لیے کہ زمین ہماری ماں ہے، ہمارا وطن ہماری زمین ہے۔ ہم زمین کی کوکھ سے پیدا ہوئے ہیں اور زمین ہمیں خوش دیکھنا چاہتی ہے۔ ہمارا وطن ہماری زمین ہے اور وہ ہم سے پریشان نہیں ہوتی، وہ ہماری جنت ہے اور جنت میں سکون ہے۔

ہمارے نبی کریم ﷺ کی تعلیمات یہ ہیں کہ ہم اجتماعیت سے آشنا ہو جائیں ہم اجتماعی حیثیت حاصل کر کے ہلاکت و بربادی سے محفوظ رہیں۔ نبی کریم ﷺ نے ہمیں بتایا کہ مسلمان کی ساری زندگی اجتماعی زندگی ہے۔

1۔ کوئی بھی بچہ زمین پر آتا ہے اس کی حیثیت ایک نہیں، تین ہوتی ہے، ایک ماں ایک باپ اور ایک وہ خود بچہ۔

2۔ معاشرے میں مقام حاصل کرنے اور باعزت زندگی گزارنے کے لیے جب ایک دوسرے کے ساتھ رہنے کا معاہدہ "نکاح" کیا جاتا ہے تو یہ فیصلہ بھی اجتماعی ہوتا ہے۔ ہم یہ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ ولیمہ کی حیثیت اجتماعی نہیں ہے۔

3۔ رمضان المبارک کے روزے اس طرح رکھنا کہ ایک آواز پر ہزاروں لاکھوں لوگ اپنے اوپر جائز کھانا پینا حرام کر لیتے ہیں اور دوسری آواز پر سب اجتماعی طور پر کھانے پینے میں مشغول ہو جاتے ہیں۔

4۔ عید کی نماز میں لاکھوں فرزندان توحید ایک جگہ جمع ہو کر اس بات کا اعلان کرتے ہیں:

ہم ایک اللہ کی مخلوق اور ایک نبی کی امت ہیں۔

5۔ بقرہ عید میں

اللہ اکبر اللہ اکبر لا الہ الا اللہ و اللہ اکبر اللہ اکبر وللہ الحمد پڑھتے ہوئے عید گ
میں جمع ہو کر یہ شہادت دیتے ہیں کہ ہماری حیثیت من حیث القوم انفرادی نہیں ہے۔ ہم ایک ہیں پور
امت مسلمہ ایک ہے۔

6۔ حج کے ارکان پورے کر کے مسلمان قوم ہر سال یہ اعلان کرتی ہے کہ دین حنیف کے ماننے وا
ایک ہیں۔ ان میں کوئی تعصب نہیں، ان میں کوئی تفرقہ نہیں، ان میں کوئی کالا نہیں، کوئی گورا نہیں
کوئی عجمی نہیں اور کوئی عربی نہیں۔

اے لوگو سنو!

اگر مسلمانوں نے انفرادی حیثیت کو ختم نہیں کیا تو پوری قوم، پوری امت ایک مردہ جسم یا لاش کی
طرح ہو گی۔ جس کے چاروں طرف گدھ، کوے، چیلیں اس انتظار میں ہوں کہ اسکو اپنا لقمہ بنا کر نگ
لیں۔ نوچ نوچ کر گوشت کھا جائیں۔

جس طرح میرے اندر کے ''میں'' نے آگاہی بخشی ہے اسی طرح قوم کے اندر ایک اور قوم ہے
ایک اور شخص ہے، ہم سب کی روح ایک ہے جو پکار رہی ہے، جو بتا رہی ہے.... کہ اگر قوم نے انفرادی
کے عذاب سے نجات حاصل کر کے اجتماعیت کو گلے نہیں لگایا تو ٹکڑوں میں بٹی ہوئی، باہمی اختلافا
میں الجھی ہوئی قوم صفحہ ہستی سے مٹ جائے گی اور زمین پر اس کا کوئی نام لیوا نہیں ہو گا۔

❀❀❀

آیئے!

مضبوط ارادے کے ساتھ عہد کریں کہ:

اپنے اندر نفرتوں کے جہنم کو بجھائیں گے۔ تا کہ ہم تفرقوں سے آزاد ہو جائیں.... اور ''اللہ کی ر
کو متحد ہو کر مضبوطی کے ساتھ تھام لیں'' مسلمان قوم کے لیے یہی میرا پیغام ہے۔ میں کہوں گا میرا ک
پیغام ہے۔ روح میری حیات ہے۔ زمین میری ماں ہے۔

اے ماتا دھرتی، ہم تیرے بچے بہت نالائق ہیں لیکن تو کبھی ہم سے رشتہ نہ توڑنا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

اس دنیا میں ہر انسان اپنے لیے کامیابی چاہتا ہے۔ طالب علم سمسٹر یا سالانہ امتحانات میں، تاجر اپنے کاروبار میں
کامیابیاں چاہتے ہیں۔ ملازم پیشہ افراد پروفیشن میں اپنی ترقی کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ ادیب، شاعر، فنکار، اساتذہ
سماجی خدمتگار، سیاسی کارکن۔ کسی کا تعلق زندگی کے کسی بھی شعبے سے ہو، سب اپنے لیے کامیابی چاہتے ہیں۔

کامیابی حاصل کرنے کے لیے کسان کا طریقہ الگ ہوگا۔ صنعتکار کا الگ، بینکار کا الگ، دانشور کا الگ اور استاد کا الگ
طریقہ کار ہوگا۔ کسان کی کامیابی یہ ہے کہ اس کی فصل خوب اچھی ہو اور اسے اس فصل سے زیادہ سے زیادہ منافع ہو۔ تاجر
اپنے کاروبار کو پھیلا کر نفع میں اضافہ کا اہتمام کرنا چاہے گا۔ دانشور کے لیے کامیابی کا مطلب یہ ہے کہ اس کی فکر و دانش
زیادہ سے زیادہ لوگ قائل ہوں اور اس کی فکر خوب پھیلے۔ دنیا کے مہذب معاشروں میں سیاسی کارکن کے لیے کامیابی کا
مطلب یہ ہے کہ معاشرے میں بہتری آئے۔ شہریوں کے حقوق کے تحفظ کا اہتمام ہو اور اس سیاستدان کی قوم ترقی
اور استحکام کی جانب بڑھتی رہے۔ استاد کے لیے کامیابی کا مطلب یہ ہے کہ اس کے شاگرد خوب اچھی طرح علم حاصل کریں
اور وہ نئی نسل کے بہت سارے افراد کو زیور علم سے آراستہ کرسکے، ان کی شخصیت بنا سکے۔ ہر شعبے کے افراد کو اپنے
مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے محنت وجدوجہد کرنی ہوتی ہے۔ اپنی کوششوں کے مثبت نتائج پانے کے لیے ضروری ہے
یہ کوشش درست انداز اور صحیح سمت میں ہوں۔ زندگی کے معاملات کو سمجھنے، درست راستے کے انتخاب اور اس راستے
ٹھیک طرح چلنا سیکھنے کے لیے ابتدائی طور پر ایک چیز کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ ہے علم....!

علم کو سمجھنے اور برتنے کے لیے دو چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

1۔ تعلیم اور 2۔ تربیت

زندگی کے کسی بھی میدان میں کامیابی کے لیے تعلیم اور تربیت دونوں ضروری ہیں۔

اپنے اپنے کاموں کے لیے گھروں سے نکلتے لوگوں پر نظر ڈالیں۔ ہر شخص کو اپنے کام پر پہنچنے کی جلدی
ہے۔ سب لوگ اپنے لیے دوڑ دھوپ کرتے نظر آتے ہیں۔ سب اپنے لیے کامیابی کے متمنی ہیں لیکن
کامیابیاں صرف انفرادی ہی نہیں ہوتیں۔ ایک آدمی کی کسی کامیابی میں اس کے گھر والے شریک ہوتے
ہیں۔ کسی کی کامیابی میں اس کے دفتر والے شامل ہوتے ہیں۔ ایک استاد کی کامیابی میں اس
کے تمام شاگرد شامل ہوتے ہیں۔ ایک شہر کے میئر کی کامیابی میں اس کے تمام

والے شامل ہوتے ہیں۔ ایک حکمراں کی کامیابی میں اس کی ساری قوم شامل ہوتی ہے۔ ایک سائنسدان کی کامیابی میں
سارے انسان شامل ہوتے ہیں۔ کامیابیوں کے حصول کی کوشش کرتے ہوئے کوئی شخص انفرادی دائرے سے جتنا باہر آتا
جائے گا اس کی کامیابیوں سے فائدہ اُٹھانے والوں کی تعداد اسی مناسبت سے بڑھتی جائے گی۔ اس طرح ایک شخص کی محنت
اور جدوجہد کثیر تعداد میں لوگوں کے لیے سہولت اور کامیابی کا ذریعہ بنتی جائے گی۔ اس مقصد کو پانے کے لیے ضروری ہے
کہ آدمی کی سوچ ذاتی مفاد کے محدود دائرے سے نکل کر اجتماعی مفاد کے وسیع دائرہ میں داخل ہوجائے۔ بندہ اجتماعی طرزِ
فکر کو سمجھے اور اجتماعیت کو اختیار کرلے۔ انفرادی سوچ سے باہر نکلنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اپنی ذاتی ضروریات یا اپنے
اہلخانہ کی کفالت کے تقاضوں کو نظر انداز کردیا جائے.... نہیں.... بلکہ انسان کے اوپر تو خود اس کے اپنے وجود کا حق ہے۔
اس کے اہل خانہ کے حقوق ہیں۔ اجتماعی سوچ اختیار کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ایک آدمی دوسروں کے لیے خیر کا ذریعہ
بنے۔ اس کا ایک مطلب یہ بھی ہے کہ آدمی کی ذات سے دوسرے لوگوں کو، اداروں کو، معاشروں کو نقصان نہ پہنچے۔

علم نافع: یہ اجتماعی سوچ، خیر پر مبنی یہ طرزِ فکر کیسے حاصل ہو سکتی ہے....؟

یہ سوچ حاصل کرنے کے لیے تعلیم کے ساتھ ساتھ تربیت کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ علم حاصل کرنا ہے جو کہ علم نافع ہو۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا ارشاد پاک ہے:

اللہ سے علم نافع مانگا کرو اور علم غیر نافع سے اللہ کی پناہ طلب کرو۔ (ابنِ ماجہ)

سوال یہ ہے کہ فائدہ مند علم کیسے حاصل کیا جائے....؟

ہر وہ علم جس کے ذریعہ انسان کا، طالب علم کا اللہ تعالیٰ کی وحدانیت پر ایمان پختہ تر ہوتا جائے اور اللہ کے اوپر یقین
اور توکل میں اضافہ ہو، علم نافع کہلائے گا۔ فزکس کے علوم کے ذریعہ یا مادی علوم کے ذریعہ بھی انسان اس کائنات کے خالق
اللہ وحدہ لاشریک کی صفات سے آگہی حاصل کررہا ہے اور روحانی علوم کے ذریعہ بھی انسان اللہ تعالیٰ کی صفات، اللہ کی
مرضی سے واقف ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ کے عرفان کو سمجھنے کے قابل ہوتا ہے۔ علم کے حصول کے بعد اللہ پر ایمان پختہ
ہونا چاہیے۔ دوسرے انسانوں اور اللہ کی تمام مخلوقات کے لیے اخلاص اور خیر خواہی کے جذبات بیدار ہونے چاہئیں اور
آخرت میں اللہ کے حضور جوابدہی کے احساس میں اضافہ ہونا چاہیے، ایسا علم، علم نافع ہے۔

ایسا علم جسے حاصل کرنے کے بعد کوئی انسان اللہ کی بندگی کے احساس سے عاری ہونے لگے، آخرت میں جوابدہی کا
یقین ذہن سے نکل جائے، دنیا کی رغبت میں بے جا اضافہ ہوجائے (اور اس میں خود غرضی، لالچ یا تکبر بھی شامل ہے) تو
ایسا علم اپنی تمامتر دنیاوی کشش کے باوجود علم نافع نہیں ہے۔ علم نافع انسان کو اللہ سے قریب کرتا ہے۔ جس شخص میں
مندرجہ بالا منفی صفات یعنی خود غرضی، لالچ، تکبر، حب دنیا میں اضافہ ہو رہا ہو اور وہ اللہ سے دور ہو رہا ہو، ایسا شخص خواہ فزکس
کے علوم پڑھ رہا ہو یا روحانیت کا یا مذہب کا علم حاصل کررہا ہو، وہ شخص علم نافع نہیں بلکہ علم ناقص کا طالب علم شمار ہوگا۔

علم نافع کا مطلب ہے وہ علم جس کے حصول کی وجہ سے ہم توحید باری تعالیٰ کو سمجھنے کی کوشش کریں، انسانوں کے لیے
اخلاص و خیر خواہی کا ذریعہ بنیں اور آخرت میں اللہ کے حضور جواب دینے کے احساس میں پختگی آئے۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ دعا فرماتے ہیں:

اَللّٰھُمَّ اَسْأَلُکَ عِلْماً نَافِعاً وَرِزْقاً طَیِّباً وَعَمَلاً مُتَقَبَّلاً (مسند احمد۔ ابن ماجہ)

WWW.PAKSOCIETY.COM

ترجمہ: اے اللہ! میں تجھ سے نافع علم اور پاکیزہ رزق اور ایسے عمل کا سوال کرتا ہوں جو تیری بارگاہ میں مقبول ہو۔

علم نافع کے بعد سب سے زیادہ اہمیت نیت کی سچائی کی ہے۔

نیت کی سچائی: نیت کا تعلق انسان کے باطن سے ہے۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے واضح طور پر رہنمائی فرمادی ہے۔

انما الاعمال بالنیات (بخاری)

یعنی انسان کی جانب سے کیے جانے والے کاموں کے نتائج کا دارومدار انسان کی سوچ پر ہے۔ اعمال کے نتائج انسان کی طرزِ فکر کے مطابق مرتب ہوتے ہیں۔ بظاہر کوئی اچھا عمل سرانجام دینے والے شخص کی نیت کچھ اور ہو تو اچھا کام بھی دراصل اچھا نہیں رہتا۔ نیت کی سچائی دنیاوی معاملات میں بھی درکار ہے اور عبادات میں نیت کی سچائی بنیادی شرط ہے۔

نیت کی سچائی انفرادی اور اجتماعی معاملات کے سدھار کے لیے، عبادات کی درستگی کے لیے، ظاہر کے ساتھ باطن کا اخلاص ضروری ہے۔ زبان اور قلب کا ساتھ ہونا ضروری ہے۔ جو کچھ ایک شخص اپنی زبان سے کہے اس کا مقصود وہی کچھ ہونا چاہیے ورنہ اگر کسی شخص کی نیت میں کھوٹ ہو اور وہ زبان سے کچھ اور کہہ رہا ہو تو اس دنیا کے کسی قانون کے تحت کوئی اسے پکڑ نہیں سکتا۔ دنیاوی قوانین کا اطلاق ظاہر پر ہوتا ہے۔ ہم اپنے اردگرد مختلف افراد کو دیکھتے ہیں کہ وہ لوگوں سے جھوٹے وعدے کرتے ہیں، جھوٹے حلف اُٹھالیتے ہیں۔ بہت سے لوگ جھوٹی باتیں کرکے اپنے ذاتی مفادات پورے کرلیتے ہیں اور قانون کی پکڑ میں بھی نہیں آتے۔ قانون کی عملداری ظاہر پر ہے۔ نیتوں کا تعلق باطن سے ہے۔ ذرا اپنے اردگرد جائزہ لیجیے۔

قوم کئی مسائل و مشکلات میں گھری ہوئی ہے۔ آج قوم کو درپیش ان مسائل کا بہت بڑا سبب کیا صرف اور صرف نیت کی خرابی نہیں ہے....؟

ماحول کی اچھائی کے لیے انفرادی و اجتماعی معاملات کی بہتری کے لیے ہر شخص کی جانب سے نیک نیتی درکار ہے۔

ظرف: انسان کی ایک بہت خاص صفت ظرف ہے۔

تربیت لینے کے لیے اعلیٰ ظرفی بہت ضروری ہے۔ اعلیٰ ظرفی ایک طرف اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا انعام ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ انسان کو خود بھی اس کے لیے بہت زیادہ کوششیں کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بات کو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ اعلیٰ ظرفی وہبی بھی ہے اور اکتسابی بھی ہے۔ اپنے ظرف کو سمجھنے اور اعلیٰ ظرفی کے لیے ضروری ہے کہ اپنے نفس پر کنٹرول کرنا سیکھا جائے۔ انسانی نفس خرابیوں کی طرف تیزی سے مائل ہوتا ہے۔ انا پرستی، خود غرضی، لالچ، تکبر، دولت اور اقتدار کی حرص، انسان کو اعتدال سے ہٹا کر سیدھے راستے سے بھٹکا دیتی ہے۔ نفس کی بے جا خواہشوں سے مغلوب شخص حق و ناحق کا خیال نہیں رکھتا۔ وہ اپنی ذات کی پرستش میں، اپنی خواہشات کے حصار میں ہی بند رہتا ہے۔ اعلیٰ ظرفی کئی صفات سے مل کر وجود میں آتی ہے۔ اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب ہے نفس کی مندرجہ بالا خرابیوں پر قابو پانا۔

زندگی کے سفر میں ہر انسان اپنے لیے کامیابیوں کا متمنی ہوتا ہے۔ کامیابیوں کے لیے محنت کرتا ہے اور کامیابیاں ملنے پر خوش بھی ہوتا ہے۔ کامیابی پر خوش ہونا فطری ہے لیکن بعض لوگ کامیابی پر پھولے نہیں سماتے اور اس خوشی میں خود کو معزز اور پیچھے رہ جانے والوں کو کمتر سمجھنے لگتے ہیں۔

اس طرح زندگی میں کبھی ناکامی کا سامنا بھی ہوسکتا ہے۔ ناکامی کی صورت میں افسردہ ہونا بھی فطری ہے لیکن بعض لوگ ناکامی پر ڈپریشن اور مایوسی میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ ایسے بعض لوگ خود کو مظلوم سمجھتے ہوئے اپنے سامنے کامیاب ہونے والوں سے مخاصمت حتیٰ کہ کچھ لوگ حسد میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب یہ ہے کہ کامیابی ہو یا ناکامی دونوں صورتوں میں اپنے جذبات پر قابو رکھنا اور دوسروں کی عزت اور دوسروں کے حقوق کا خیال رکھنا۔

انسان کی زندگی میں کبھی مشکلات اور رکاوٹیں بھی آسکتی ہیں۔ کسی نظریہ یا مشن سے وابستہ لوگوں کو خود ان کی اپنی صفوں میں موجود بعض ذاتی مفاد پرست عناصر کی طرف سے یا بیرونی مخالف افراد کی جانب سے کبھی لالچ یا کبھی خوف کا سامنا بھی ہوسکتا ہے۔ اس لالچ یا خوف سے متاثر نہ ہونا اور ایسی ترغیب یا تنذیر کے سامنے ثابت قدم رہنا بھی اعلیٰ ظرف کا اظہار ہے اور وہ لوگ جو راہِ حق پر چلنے والوں کو بھٹکانے کی کوشش کرتے ہیں ایسے لوگوں کے بارے میں قرآن پاک آگاہ کرتا ہے۔

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ اشْتَرَوُا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا بِالْآخِرَةِ (سورۂ بقرہ: 86)

ترجمہ: یہ ہیں وہ لوگ جنہوں نے آخرت دے کر دنیا کی زندگی خرید لی ہے۔

مختلف مخالفانہ حالات میں، کسی نقصان کی صورت میں، کسی قریبی یا عزیز ترین ہستی کی جدائی کی صورت میں صبر کا دامن تھامے رہنا اور اللہ تعالیٰ کی مرضی پر راضی رہنا بھی اعلیٰ ظرفی ہے اور یہ اعلیٰ ظرفی اللہ تعالیٰ کی رحمتوں کے نزول کا ذریعہ بنتی ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ○ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ○ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ○ (سورۂ بقرہ: 15-155)

ترجمہ: اور ہم ضرور آزمائیں گے تمہیں (کسی بھی قسم کے) خوف سے اور بھوک سے، مالوں اور جانوں اور پھلوں میں کمی سے اور خوشخبری سنایئے ان صبر کرنے والوں کو کہ جنہیں کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ بے شک ہم صرف اللہ ہی کے ہیں اور یقیناً ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی وہ (خوش نصیب) ہیں جن پر ان کے رب کی طرح طرح کی نوازشیں اور رحمتیں ہیں اور یہی لوگ ہدایت یافتہ ہیں۔

اعلیٰ اوصاف کو سمجھنے اور انہیں اختیار کرنے کے لیے تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تربیت بندے کا ذہن بناتی ہے۔ اس تربیت سے بندے کی کردار سازی ہوتی ہے۔ اس تربیت کے لیے استاد اور ادارے بھی درکار ہیں۔

اس تربیت اور رہنمائی کا ایک نہایت محترم اور متبرک ذریعہ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء اللہ ہیں۔ ان اولیاء اللہ کے قائم کردہ سلاسل طریقت، انسانوں کے لیے تزکیہ نفس اور اعلیٰ اوصاف کی تربیت کے ادارے ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاءؒ بھی اسی مقدس گروہ کے ایک رکن ہیں۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

WWW.PAKSOCIETY.COM

ولایت کا چمن

ایک سورج جس سے روشن تھا ولایت کا چمن
ایک عارف دین کی تبلیغ تھا جس کا مشن

اِک قلندر جس نے ذہنوں کو عطا کی روشنی
ایک عالم جس نے سمجھائے رموزِ آگہی

اک منارہ نور کا جو روشنی دیتا رہا
نا خدا تھا اک سفینہ حق کا جو بہتا رہا

ایک صوفی جس پہ ظاہر رشتۂ روح و بدن
ایک امیر بے نوا دولت تھی جس کی تھی اُس کا مَن

اِک چراغِ حق، جلائے جس نے حکمت کے چراغ
اِک مہ کامل، مٹائے جس نے تاریکی کے داغ

ایک شخصیت نہیں تاریخ میں جس کی مثال
صاحبِ ادراک و صاحبِ کشف و کمال

کون ہے شخص حامل ہے جو ان اوصاف کا
میرا مطلب ہے، مرے بابا قلندر اولیاءؒ

(دلاور فگار)

اسلام کا روحانی نظام

سہیل احمد

اللہ رب العزت نے قرآن پاک میں ارشاد فرمایا ہے:
”تو کیا وہ جس کا سینہ اللہ نے اسلام کے لئے کھول دیا اور وہ اپنے رب کی طرف سے نُور پر ہے، اُس جیسا ہو جائے گا جو سخت دل ہے؟“.... (سورۂ زمر: 22)

اس آیت مبارکہ سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے بعض بندے ایسے ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ نُور عطا کرتے ہیں اور انہیں دین اسلام کی حکمتِ نورانی سے مالا مال فرما دیتے ہیں۔ ایک دوسری جگہ ارشادِ ربانی ہے:
”ایک شخص جو کہ مُردہ تھا پھر ہم نے اُس کو زندہ کیا اور اس کو ایک نور عطا فرمایا، جسے استعمال کرتا ہے انسانوں کے لئے، بھلا اُن کے برابر کیسے ہو سکتا ہے جن کا یہ حال ہے کہ اندھیروں میں پڑے ہیں اور وہاں سے نکل نہیں سکتے“۔
(سورۂ انعام: 122)

ان آیاتِ سے پتہ چلتا ہے کہ دین کی ظاہری شکل و صورت کے ساتھ ایک روحانی نظام بھی موجود ہے جس سے کسی بندے کو نُور عطا ہوتا ہے اور نُور کا یہ عطیہ اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت و رحمت ہے۔

نُور سے فیض یافتہ اللہ کے ایک ایسے ہی برگزیدہ بندے امام سلسلۂ عظیمیہ حضرت حسن اُخریٰ محمد عظیم برخیاؒ تھے جن کا لقب قلندر بابا اولیاءؒ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو نُورِ ولایت عطا فرمایا اور بہت سے ایسے کمالات عنایت فرمائے جن میں آپ کی نظیر بمشکل ملتی ہے۔ اللہ پاک نے آپؒ کو روحانی دنیا کے قوانین کا بلند پایہ فہم عطا فرمایا، ساتھ ہی آپ کو یہ قدرت بطورِ خاص عطا ہوئی ہے کہ ان قوانین کو نہایت شرح و بسط سے ایسے الفاظ میں بیان کر دیتے تھے جسے عقل انسانی سمجھ سکے۔

ایک موقع پر جب قلندر بابا اولیاءؒ سے اسلام کے روحانی نظام کے بارے میں پوچھا گیا تو آپؒ نے سائل کو وہ روحانی میکانزم بتایا جس کے ذریعے کسی فرد کو روحانی عروج حاصل ہوتا ہے۔ روحانی میکانزم کی کچھ تفصیلات کو ہم ذیل میں ایک مضمون کی شکل میں پیش کر رہے ہیں۔

دین فطرت اسلام کے ارکان واعمال کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ بندہ کی روحانی صلاحیتیں بیدار ہو جائیں.... ان صلاحیتوں کے ذریعے بندہ غیب الغیب ہستی اللہ کا عرفان حاصل کر سکتا ہے اور ان ارکان پر عمل کے نتیجے میں معاشرہ حیوانی صف سے بلند ہو کر اعلیٰ انسانی قدروں پر قائم ہو جاتا ہے۔ یعنی اسلام کا روحانی نظام، روحانی بلندی ہی کا ذریعہ نہیں بلکہ وہ مادّی زندگی کو بھی شعوری ارتقاء کے رستے پر ڈال دیتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ایک دن حضور سرورِ کائنات ﷺ تشریف فرما تھے کہ حضرت جبرائیلؑ نے شکلِ انسانی میں آکر سوال کیا، "اے محمد ﷺ! بتائیے کہ اسلام کیا ہے؟"....

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا "اسلام یہ ہے کہ تو گواہی دے کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور محمد اللہ کے رسول ہیں اور صلوٰۃ قائم کرے اور زکوٰۃ ادا کرے اور رمضان کے روزے رکھے اور خانہ کعبہ کا حج کرے اگر تجھ میں استطاعت ہو"۔

پھر پوچھا گیا "ایمان کیا ہے؟"....

آپ ﷺ نے فرمایا "ایمان یہ ہے کہ تُو ایمان لائے اللہ پر اور ملائکہ پر اور کتابوں پر اور رسولوں پر اور یوم آخرت پر اور تُو ایمان لائے تقدیر پر کہ خیر اور شر اللہ کی طرف سے ہے"۔

پھر سوال کیا گیا کہ "احسان کیا ہے؟"....

فرمایا "احسان یہ ہے کہ تُو اللہ کی عبادت اس طرح کرے کہ تُو اُسے دیکھ رہا ہے اگر یہ نہ ہوسکے تو اس طرح ہو کہ وہ تجھے دیکھ رہا ہے"۔

مخبر صادق سرورِ کائنات ﷺ کے ارشادات سے ہمیں ایمان، اسلام اور احسان کے بارے میں علم حاصل ہوتا ہے۔ ایمان بنیادی عقائد کا نام ہے یا اُن باتوں کو تسلیم کرنے کا نام ہے جو حقائق غیب ہیں۔ ایمان کے دائرے میں ان حقائق کا اثبات ہے جن کو تسلیم کئے بغیر انسان عملی زندگی کا صحیح راستہ طے نہیں کرسکتا۔ اسلام ایمان سے منسلک ہے یعنی ایمان کا لازمی نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انسان اپنی عملی زندگی کو ایسے نظام کے تحت لائے جس کا ہر عمل اُسے ایمان سے پیوستہ رکھے اور روز بروز اُس کے ایمان میں اضافے کا موجب ہو۔ اس عملی نظام کی غرض و غایت، گہرائی، روح یا حاصل.... احسان.... ہے جسے حدیث مبارکہ میں الگ عنوان کے تحت بیان کیا گیا ہے۔ جب بندہ پورے اخلاص، کامل قلبی لگاؤ اور محبت الٰہی سے سرشار ہوکر ایمان و اسلام کا راستہ طے کرتا ہے تو اُسے نسبتِ احسان حاصل ہوجاتی ہے اور قربِ الٰہی سے نوازا جاتا ہے۔ اُسے وہ نُور عطا ہوجاتا ہے جس کا تذکرہ قرآن مجید میں کیا گیا ہے۔

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں اُس نُور کا حصول جس نسبت کے تحت ہوتا ہے اُسے اہلِ تصوف نسبتِ علمیہ یا قربِ نوافل کہتے ہیں۔ قلندر بابا اولیاءؒ کا ارشاد ہے کہ اسلام کی تعلیمات اور ارکانِ اسلام کی حکمت میں قرب نوافل کے راستے کا اصول کارفرما ہے۔

اس موقع پر ضروری ہے کہ ہم ارکان اسلام کا ایک اجمالی جائزہ لیں اور یہ دیکھیں کہ اسلام کی تعلیمات کس طرح نُورانی دنیا سے تعلق پیدا کرتی ہیں۔

اس کے بعد ہم قرب نوافل کے حوالے سے بعض تفصیلات کو بیان کریں گے۔

ایمان کی اہمیت: اللہ کی معرفت یا اس کی صفات سے آگاہی حاصل کرنے کا پہلا درجہ ایمان ہے۔ قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں کہ عرفانِ الٰہی حاصل کرنے کی پہلی منزل ایمان ہے۔

ایمان کے بعد عمل کا درجہ آتا ہے کہ جو کچھ انسان کے ایمان میں داخل ہے اس کو قاعدے اور ضوابط کے ساتھ عمل کے دائرے میں لائے تاکہ ایمان قلب میں داخل ہوکر بالآخر اُس کے احساس و مشاہدے میں باریاب ہوجائے۔ انہی درجات کو دینِ اسلام نے مختلف ارکان کی صورت میں ایک ضابطہ کی شکل دے کر اپنے پیروکاروں کو عطا کیا ہے تاکہ وہ ایک عملی نظام کے تحت اپنی زندگی گزاریں۔ چنانچہ ایمان کے ساتھ ہی اسلام میں اقرار توحید و رسالت یعنی کلمہ طیبہ، نماز، روزہ، زکوٰۃ اور حج، فرض اور دیگر نفلی عبادات کا ایک نظام موجود ہے۔

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں کہ ان ارکان پر خشوع و خضوع اور پوری شدتِ فکر کے ساتھ عمل پیرا ہوکر کوئی شخص اللہ کے قریب ہوسکتا ہے۔

نظامِ صلوٰۃ: اسلام کے نظام میں اقرارِ توحید و رسالت کے بعد پہلا اہم رکن صلوٰۃ ہے۔ قرآن پاک میں جگہ جگہ ارشاد ہوا ہے کہ قائم کرو صلوٰۃ۔ صلوٰۃ کے لفظی معنی دعا کے بھی ہیں۔ دعا کے ذریعے خالق و مخلوق میں ربط قائم ہوتا ہے اور بندے کے ذہن میں خالق کی عظمت اور بندے کی عبدیت کا احساس متحرک ہوتا ہے۔ اسلام کے نظام میں صلوٰۃ یعنی دعا اور ربط کی عملی شکل کا نام نماز ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہوتا ہے کہ صلوٰۃ کو خشوع و خضوع کے ساتھ قائم کیا جائے یعنی عمل کے ساتھ فکر اور احساس کے دائرے کو بھی متحرک کیا جائے۔ صلوٰۃ ادا کرنے والے کے ذہن میں پوری طرح یہ تصور قائم رہے کہ وہ اللہ کے سامنے حاضر ہے اور اُس سے عرض و معروض کررہا ہے۔

نماز کے ذریعے کوئی فرد اس بات کا عادی ہوجاتا ہے کہ اس پر وجدان اور بیداری کی صحیح کیفیت طاری رہے تاکہ زندگی کی دونوں صلاحیتوں کا صحیح استعمال ہوسکے۔ جب وہ زندگی کے ہر شعبے میں اللہ کی طرف متوجہ رہنے اور ساری دنیا کے کام انجام دینے کا عادی ہوتا ہے تو نیند اور بیداری دونوں کیفیتوں سے یکساں طور پر روشناس رہتا ہے۔

قیامِ لیل: صلوٰۃ کے ساتھ قیامِ لیل، تہجد اور نوافل کا تذکرہ بھی ضروری ہے۔ ابتدائے وحی کے ساتھ ہی نبی پاک ﷺ سے اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ "اے کپڑوں میں لپٹ رہنے والے! رات کو قیام کیا کرو لیکن رات کے کچھ حصے میں۔ اور قرآن خوب صاف پڑھو۔ ہم تم پر ایک بھاری کلام ڈالنے کو ہیں"۔ (سورۂ مزمل)....

آیت سے معلوم ہوتا ہے کہ روحانی طاقت میں اضافہ اور روحانی قوتوں کو جلاء بخشنے کے لئے رات کا قیام، تہجد اور نوافل ایک مؤثر طریقہ ہے۔ اگرچہ یہ فرض نہیں لیکن نوافل کے ذریعے اللہ کا قرب تلاش کرنے والوں کے لیے ضروری ہے۔

اس آیت کی رُو سے جس طرح جسمانی توانائی کے لئے انسان غیر شعوری طور پر غیر رب کی نفی کرنے کا پابند ہے (یعنی وہ خواب کی زندگی میں داخل ہوجاتا ہے) اسی طرح روحانی بیداری کے لئے شعوری طور پر غیر رب کی نفی کرنا ضروری ہے۔ انسان جب رات کو قیام کرتا ہے اللہ کی طرف متوجہ رہتا ہے تو وہ ارادی طور پر اُس زندگی میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے جو غیب سے متعلق ہے، صفاتِ الٰہیہ کا مرکز ہے۔

مسلسل قیامِ لیل سے انسان کے اندر اتنی روحانی قوت پیدا ہوجاتی ہے کہ اس کی انا یا نفس اپنے رب کی طرف صعود کرتی ہے اور صفاتِ الٰہیہ کا مشاہدہ اُسے حاصل ہوجاتا ہے۔ اسی منزل کو معرفتِ الٰہی کہتے ہیں"۔

مراقبہ: سورۂ مزمل میں یہ بھی ارشاد ربانی ہے کہ اپنے رب کا ذکر کرو اور سب سے قطع ہوکر اس کی طرف متوجہ رہو۔ اس آیت مبارکہ میں سب سے قطع ہوکر اس کی طرف متوجہ رہنے کا اصطلاحی نام اہلِ تصوف نے مراقبہ رکھا ہے۔ مراقبہ میں جب کوئی بندہ اپنے خیالات کی نفی کرکے اپنے ماحول کے تمام حالات و واقعات ذہن ہٹا کر پوری توجہ سے اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ رہتا ہے تو بتدریج اس کے ذہن میں اللہ تعالیٰ کی صفات کا عکس پڑنے لگتا ہے اور آہستہ آہستہ شعور کا آئینہ صاف ہوجاتا ہے۔ جس مناسبت سے اُس کا ذہن یکسو ہوتا ہے اور بندہ اپنے قلب و نفس کو کثافتوں سے پاک و صاف کرلیتا ہے، عالم امر جو اللہ کی صفات کا عالم ہے اُس کے

WWW.PAKSOCIETY.COM

قلب پر تصویری خدوخال میں وارد ہونے لگتا ہے اور بندہ عالم امر کی سیر کرتا ہے۔

ذکر و فکر: قرآن پاک میں اللہ کے ذکر کی تاکید کی گئی ہے۔ صلوٰۃ کو بھی ذکر میں شامل کیا گیا ہے۔ ارشاد ہوا ہے کہ نماز سے فارغ ہوکر بھی ذکرِ الٰہی کیا کرو۔ ذکر ذاکر کو مذکور کے قریب کرتا ہے۔ انسان کا ذہنی و قلبی رشتہ مذکور سے قائم رکھتا ہے۔ جب انسان اللہ کا ذکر کرتا ہے، اس کے کسی اسم کو بار بار زبان سے ادا کرتا ہے تو اُس کے ذہن میں اسم کی صفت حرکت کرتی ہے، اس کے قلب پر اسم کے انوار کا نزول ہوتا ہے۔ صوفیاء کرام ذکر لسانی کے ساتھ ساتھ ذکر قلبی و ذکر روحی کا بھی تعارف کراتے ہیں کہ انسان زبان سے ذکر کرتا ہے تو پھر ایک ایسا وقت آتا ہے کہ اُسے صرف دل سے کسی اسم کا ذکر کرنے میں لطف آتا ہے اور پھر ایک ایسی کیفیت طاری ہوتی ہے کہ اسم کا تصور اُس کے اوپر غلبہ حاصل کرلیتا ہے اور اسم کی صفت ایک تصور کی شکل میں اُس کو اپنے اندر جذب کرلیتی ہے۔ اِسے بعض اہل اللہ مراقبہ یا مراقبہ کا ایک درجہ بھی کہتے ہیں۔

نظامِ زکوٰۃ: زکوٰۃ اسلام کا دوسرا اہم رکن ہے۔ یہ ایک اصطلاح ہے جس میں کثیر اور وسیع معنی پوشیدہ ہیں۔ اس کا اصلی مقصد وہی ہے جو اُس کے لغوی معنی ہیں۔ زکوٰۃ کے لغوی معنی پاکی اور صفائی کے ہیں۔ یعنی انسانی نفس کو پاک اور قلب کو طہارت عطا کرنے کا عمل۔ قرآن پاک کہتا ہے کہ نبی کی بعثت کا ایک مقصد تزکیہ یعنی نفس کو کثافت سے پاک کرنا ہے۔ یوں تو اسلام کی تعلیمات کا ہر پہلو انسان کی روحانی و قلبی طہارت کا کام انجام دیتا ہے لیکن انسان اپنے مال میں سے جو حصہ خلق خدا کی خدمت و مالی اعانت کے لئے وقف کردیتا ہے زکوٰۃ کہلاتا ہے۔

انسان کی عمومی طرزِ فکر یہ ہے کہ جو کچھ اُس نے کمایا ہے وہ اُس کا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ میں نے جو کچھ حاصل کیا ہے میری ذاتی محنت اور صلاحیتوں کا ثمر ہے۔ انسان مال و دولت اور وسائل سے محبت رکھتا ہے۔ اُس کے شب و روز اسی کے حصول میں صرف ہوتے ہیں۔ اسلام کا رکن زکوٰۃ اس تعلق پر ضرب لگاتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ انسان اللہ کے حکم پر اپنے مال کو مخلوقِ خدا کی خدمت میں استعمال کرے۔ اس طرح وہ انسان کی مال وزر سے محبت کو اللہ کی محبت پر قربان کرنے کا حکم دیتا ہے۔

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں کہ قرآن پاک کے دو پروگرام ایک دوسرے سے قریب ہیں۔ ایک صلوٰۃ کا پروگرام.... جس کا مقصد یہ ہے کہ انسان ہر وقت اللہ کو اپنے قریب محسوس کرے اور دوسرا زکوٰۃ کا پروگرام ہے جس کا منشاء مخلصانہ اور بے لوث خدمتِ خلق ہے۔ تصوف میں اسی کیفیت کو "جمع" کہتے ہیں یعنی وہ کیفیت جس میں انسان ہر وقت اللہ اور اللہ کی مخلوق دونوں کے ساتھ رہتا ہے۔ کسی عارف حق کے لئے جمع پہلی منزل ہے۔

کائنات کے مجموعی تقاضوں کے انکشاف کو قلندر بابا اولیاءؒ "جمع"۔ کہتے ہیں اور فکر انسانی کا ماورائے کائنات میں مرکوز ہوجانا "جمع الجمع" کہلاتا ہے۔

قلندر بابا اولیاءؒ کے ارشادات کی روشنی میں یہ بات سامنے آتی ہے کہ زکوٰۃ کا وسیع منشاء یہ ہے کہ انسان اپنے وسائل اور اپنی دولت کے ذریعے نوع انسانی کی خدمت کے لئے کمربستہ رہے اور مخلوق کو خالق کی صفات کا عکس سمجھتے ہوئے، بے لوث طریقے سے ان کے کام آئے۔ اس طرح وہ مخلوق کی خدمت کے ذریعے خالق کے قریب ہوجاتا ہے۔ زکوٰۃ کے ذریعے انسان کا ذہن مال و دولت اور محدود دنیاوی اغراض سے ہٹ کر اللہ کی طرف سفر کرتا ہے اور انسان اُن صفات الٰہی کی معرفت حاصل کرلیتا ہے جو تمام کائنات کی پرورش کررہی ہیں۔

روزہ: روزہ اسلامی عبادات کا تیسرا رکن ہے جو اوّل و آخر انسان کی روحانی اصلاح و ترقی کا ایک پروگرام ہے۔

روزہ ایک ایسا مخصوص پروگرام ہے جو روحانی اشغال کو ایک ماہ میں پوری شدت سے نافذ کرتا ہے۔ ایک ماہ تک انسان کو شب و روز اپنے آپ کو ثقل و کثافت سے دُور ہوکر روحانیت حاصل کرنے اور روحانی دنیا سے تعلق قائم کرنے کا حکم دیتا ہے۔

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں کہ جب کوئی سالک روحانیت کے راستے پر چلتا ہے تو اس کے لئے لازم ہے کہ ایک ماہ روزے کے ذریعے غذا کو کم کردے اور نیند پر مکمل کنٹرول حاصل کرے تاکہ اس کو بھی عالم امر اور عالم نُور سے فیضان حاصل ہو۔ آپؒ فرماتے ہیں کہ یہ پروگرام اتنا اہم ہے کہ اسلام نے اپنے تمام پیروکاروں پر ایک ماہ کے روزے فرض قرار دیئے۔

حج: یہ اسلام کے ارکان میں چوتھے نمبر پر ہے۔ حج کے لغوی معنی قصد اور ارادہ کے ہیں.. اور اسلام میں اللہ کے گھر یعنی مکہ مکرمہ میں حضرت ابراہیمؑ کی تعمیر کردہ مسجد کے گرد چکر لگانے اور مکہ مکرمہ کے مختلف مقدس مقامات میں حاضر ہوکر مخصوص آداب بجالانے کا نام حج ہے۔ حج بیت اللہ زندگی میں ایک بار صاحب استطاعت پر فرض ہے۔

انسان کی شعوری ساخت کے پیشِ نظر ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ جب انسان جسمانی طور پر بیت اللہ کو دیکھتا ہے تو دراصل اس کے ذہن میں حضرت ابراہیمؑ سے لے کر حضرت نبی کریم ﷺ تک کے تمام اہل توحید کی فکر پوری شدت سے متحرک ہوجاتی ہے۔ انسان کی شعوری خصلت ہے کہ وہ جب تک کسی چیز کو اپنے سامنے شکل و صورت میں متمثل نہیں دیکھتا اُس کے احساسات پوری شدت سے متحرک نہیں ہوتے اور اُس کے شعور کو کامل طمانیت نہیں ہوتی۔ چنانچہ جب انسان اللہ کے گھر کو اپنے سامنے دیکھتا ہے، اس کے گرد طواف کرتا ہے تو وہ پوری تاریخ کو اپنے اندر متحرک محسوس کرتا ہے۔ انتہا یہ کہ جب وہ حجرِ اسود کو مس کرتا ہے تو گویا وہ اللہ کی وحدانیت اور انبیاء کی فکر کو اپنے شعور میں بیدار اور متحرک کرنے کا شعوری و مادّی دائرہ مکمل کرتا ہے۔

باباصاحبؒ ارشاد فرماتے ہیں کہ ان سب اعمال کی تکرار اور زیادتی سے انسان کا تزکیہ و تصفیہ نفس ہوتا ہے۔ اس بات کے لئے ضروری ہے کہ انسان کی فکر، اس کی نیت و ارادے میں اللہ کے قریب ہونے کا جذبہ موجود ہو، اُس کے اندر نورانی تبدیلی پیدا کرنے، کثافت سے دور ہونے اور تزکیۂ نفس کا عزم کارفرما ہو کیونکہ جب تک نیت و ارادہ شامل نہ ہو عمل کے نتائج مرتب نہیں ہوتے۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے قرب نوافل کے روحانی میکانزم کو بھی بیان کیا ہے۔

قلندر بابا اولیاءؒ بتاتے ہیں کہ انسان تین دائروں کا نام ہے۔ جن کا تذکرہ اللہ تعالیٰ نے اللہ نور السمٰوٰت والارض سے شروع ہونے والی آیت میں کیا ہے۔

حضرت ابوعبیدہؓ یہ حدیثِ قدسی روایت کرتے ہیں "اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ میرا بندہ نوافل کے ذریعے میرا قرب حاصل کرتا ہے یہاں تک کہ میں اسے محبوب بنالیتا ہوں تو اُس کے کان بن جاتا ہوں جس سے وہ سنتا ہے اس کی آنکھیں بن جاتا ہوں جس سے وہ دیکھتا ہے اس کے ہاتھ بن جاتا ہوں جس سے وہ پکڑتا ہے اس کے پائوں بن جاتا ہوں جس سے وہ چلتا ہے۔ جب وہ مجھ سے مانگتا ہے تو میں اُسے عطا کرتا ہوں اور جب وہ پناہ مانگتا ہے تو میں پناہ دیتا ہوں"....

❋

WWW.PAKSOCIETY.COM

اکیسویں صدی سائنس کی نئی رفعتوں کا دور ہے۔ جدھر نظر اٹھایئے سائنس ہی کار فرما نظر آتی ہے۔ آسمان کی بیکراں بلندیوں، سمندر کی عمیق پہنائیوں اور زمین کی بے پایاں وسعتوں پر اس کا قبضہ ہے۔ سائنس اس دور کی عظیم ترین طاقت بن چکی ہے، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ساری کائنات اس کے دائرے میں سمٹ آئی ہے۔ راکٹ، آبدوز، برقی ریل نیز ٹیلیفون، ریڈیو، ٹیلی ویژن، راڈار اور کمپیوٹر جیسی ایجادات ہمارے تحیر اور درماندگی میں اضافہ کر رہی ہیں۔ میزائل اور ایٹمی توانائی جیسے نام ہم پر خوف و لرزہ طاری کر رہے ہیں۔ جدھر نظر اٹھایئے سائنس اپنے طلسماتی مظاہر کے ساتھ جلوہ فگن ہے۔ یہ سارے کارنامے سائنس کی ایک شاخ فزکس یعنی علم طبیعات سے متعلق ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ طبیعات ہمارے ذہن

ابنِ وصی

فزکس سے میٹافزکس تک

انیسویں صدی میں مادی علوم کے ارتقا کے زیر اثر سائنسدانوں نے مادہ کے علاوہ ماوراء الادراک شے کے وجود کا انکار کیا اور کائنات کی تخلیق کو خود بخود عمل اور محض ایک اتفاقی حادثہ قرار دیا۔ اس دور میں بعض دانشوروں نے یہ نتیجہ اخذ کرلیا کہ سائنس انسان کے تمام اہم معاملات سے نمٹنے کے لیے کافی ہے لیکن اب بیسویں صدی میں جدید طبیعات نے ثابت کر دیا ہے کہ یہ تمام دعوے یکسر غلط اور مہمل تھے۔ اب علمائے طبیعات بڑے انکسار کے ساتھ کہہ رہے ہیں سائنس ہمیں صداقت کا صرف جزوی علم دیتی ہے۔ طبیعات اصل حقیقت بتانے سے قاصر ہے۔ قلندر بابا اولیاءؒ کے مطابق الہامی تعلیمات کو نہ ماننے والے ہمیشہ اپنے قیاس پر چلتے رہے، ان کے قیاس نے ان کی غلط رہنمائی بھی کی ان کے نظریات کہیں کہیں دوسرے نظریات سے متصادم ہوتے رہتے ہیں، قیاس کا پیش کردہ کوئی نظریہ کسی دوسرے نظریہ کا چند قدم ضرور ساتھ دیتا ہے مگر پھر ناکام ہو جاتا ہے۔ توحیدی نقطہ نظر کے علاوہ نوعِ انسانی کو ایک ہی طرزِ فکر پر مجتمع کرنے کا کوئی اور طریقہ نہیں ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کے تخیلات چھین چھین کر عالم آب وگل میں مجسم کر رہی ہے۔ قدیم انسان کے ذہنی تخیلات اڑن کھٹولا، جام جم وغیرہ راکٹ اور ٹیلی ویژن کی شکل میں مجسم ہو کر ہمارے سامنے آچکے ہیں۔ اب برقی دماغ یعنی کمپیوٹر گھنٹوں کے مشکل حسابی عمل کو چند ثانیوں میں مکمل کر سکتا ہے۔ ترجمہ کر سکتا ہے، آپ کے سوالات کے جوابات دے سکتا ہے اور حد یہ کہ فریق مخالف کی حیثیت سے آپ کے ساتھ شطرنج کھیل سکتا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ طبیعات افسانوی ذہن کو شکست دینے کے در پے ہے اور شاید سائنس کا آئندہ دور ہمارے کئی بڑے بڑے تخیلات کو حقیقت کا روپ دے چکا ہوگا!....

طبیعات کا مقصد اُن قوانین قدرت کی دریافت ہے جن پر یہ عظیم الشان کائنات قائم ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے طبیعات کائنات کو مادہ اور توانائی کی اصطلاحوں میں بیان کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ علم طبیعات کی رو سے کائنات کی تشکیل کل ایک سو چھ عناصر سے ہوئی ہے۔ مادہ کے عنصر کا سب سے چھوٹا ذرہ تکوین "جوہر" (Atom) کہلاتا ہے۔ یہ ایک ٹھوس جسم پر مشتمل ہوتا ہے جس کے اندر دو ذرّات پروٹان اور نیوٹران مختلف مقداروں میں واقع ہوتے ہیں۔ اس ٹھوس جسم کو "مرکزہ" (Nucleus) کہتے ہیں۔ مرکزہ کے گرد بہت ہی ہلکے اور منفی برق کے حامل ذرّات جنہیں برقیے (Electron) کہا جاتا ہے، ہوش ربا رفتاروں سے گردش کرتے ہیں۔ ایک طرف یہ عالم اصغر (Microcosm) ہے جس کے اندر جھانکنے کی طبیعات مسلسل کوشش کر رہی ہے تو دوسری طرف یہ عالم اکبر (Macrocosm) ہے جس میں کروڑوں کہکشائیں ہیں۔ خود ہماری کہکشاں میں 40 کھرب ستاروں میں سے بعض ستارے سورج سے کئی گنا بڑے اور کئی لاکھ گنا زیادہ روشن ہیں۔ بعض ستارے ہم سے اتنی دور واقع ہیں کہ آج تک ان کی روشنی ہم تک نہیں پہنچ پائی ہے۔ واضح رہے کہ روشنی کی رفتار تین لاکھ کلومیٹر فی سیکنڈ ہے اور روشنی کا ایک سال میں طے کردہ فاصلہ "نوری سال" (Light Year) کہلاتا ہے۔ ہماری کہکشاں کا قطر ایک لاکھ نوری سال ہے اور اس کا بعید ترین ستارہ ہم سے دس کروڑ نوری سال کے فاصلے پر واقع ہے۔ کائنات میں ایسی کروڑوں کہکشائیں موجود ہیں۔

اللہ اکبر! کتنی بیکراں ہے یہ کائنات!

انسانی ادراک سے ماوراء....!

کلاسیکی طبیعات کی بنیاد نیوٹن کے قوانین صرعت پر رکھی گئی ہے۔ جس میں عالم اکبر (Macrocosm) یعنی مادی کائنات کی ٹھیک تصویر پیش کی تھی۔ چنانچہ یہ بات واضح ہو گئی کہ عالم اصغر (Microcosm) یعنی جوہروں کی دنیا کائنات سے یکسر مختلف اصولوں کی پابند ہے۔ جوہر کی دنیا کے انکشافات جوہری طبیعات یا "جدید طبیعات" کا روپ دھار کر مستقل علم کی شکل میں نمودار ہوئے۔ جدید طبیعات کا اصل موضوع کائنات صغریٰ ہے۔ نظریۂ اضافیت (Theory Of Relativity) اور نظریۂ مقادیر.... (Quantum Theory) نے اس علم کے خدوخال واضح کرنے میں نمایاں طور سے حصہ لیا ہے۔ آئن اسٹائن اور مارکس پلانک کے ان نظریات نے انسانی فکر کے زاویے تبدیل کر دیے ہیں اور کائنات کے بارے میں انسان کے سوچنے کا انداز بدل ڈالا ہے۔

سترہویں صدی میں کلاسیکی طبیعات کے پیش رو گلیلیو اور نیوٹن کے انکشاف کے بعد علت و معلول (Cause And Effect) کے قانون کو کائنات کے بنیادی رہنما اصول کی حیثیت سے منظور کیا گیا اور اسے اس صدی کا عظیم کارنامہ سمجھا گیا۔ حلم ہولٹز (Helmholtz) نے اعلان کیا کہ "علم طبیعات کا آخری مقصد یہ ہے کہ وہ علم میکانیکیت (Mechanics) میں مبدل ہو جائے۔" لارڈ کیلون جو ایک انجینئر تھا اس نے اقرار کیا کہ وہ کسی ایسی چیز کا تصور بھی نہیں کر سکتا جس کا میکانیکی نقشہ اپنے ذہن میں نہ لے آئے۔ فلسفیوں میں ڈیکارٹس، ہابس، اسپائنوزا، لائیبنز اور لاک خدا کی ہستی کے قائل ضرور تھے لیکن ان کا طرز فکر نیچریت (Naturalism) کی جانب مائل تھا۔ انہوں نے کائنات اور اس کے آثار کی توجیہ میکانیکی انداز پر کرنے کا آغاز کیا۔ گلیلیو، کوپرنیکس، کیپلر اور نیوٹن بھی خدا کے وجود کے منکر نہیں تھے لیکن ان کے طریق جستجو میں مذہب اور اس کی اساس قطعاً شامل نہیں تھی۔

اٹھارہویں صدی میں سائنس اس میکانیکی نقطۂ نظر کی تائید کرتی نظر آتی ہے جو ساری مادی کائنات کو مشین سمجھتا ہے۔ اس صدی میں سائنسی طرز فکر نے مکمل طور پر مادیت پرست کا روپ دھار لیا اور ان لوگوں کی نظر میں خدا کی حیثیت محض ایک دستوری فرمانبردار کی رہ گئی۔ ایک ایسی ہستی جو کائنات کو محض ایک مرتبہ صرعت میں لانے کے بعد لاتعلق ہو گئی ہے۔ اب سارا نظام بندھے ٹکے اصولوں کے تحت خود بخود چل رہا ہے۔ روسو، والیٹر، ڈیوڈ بارٹلی، جوزف پریسٹلے اور ہولباغ جیسے مفکرین اسی کے قائل تھے اور عالم طبعی سے ماوراء کسی شے کے وجود کو تسلیم کرنے کے لیے تیار نہیں تھے۔ وہ محض ان اشیاء کے وجود کو تسلیم کرتے تھے جن کی صفات کا، مشاہدہ اور تجربہ سے ادراک کیا جا سکے۔ ہیوم کے فلسفۂ تشکیک (Skepticism) نے اس نظریہ پر آخری مہر ثبت کر دی۔

انیسویں صدی میں نیچریت کی تحریک اپنے نقطۂ عروج کو پہنچ گئی۔ سائنس نے کائنات کی میکانیکی تشریح کے ساتھ بڑے اعتماد سے اعلان کر رکھا تھا کہ فطرت صرف ایک ہی راستہ پر چل سکتی ہے جو علت و معلول کے سلسلے کی کڑیوں میں جکڑا ہوا ہے۔ جان مل، اسپنسر، کومت اور مولشات نے مادہ کے علاوہ ماوراء الادراک شے کے وجود کا انکار کیا اور کائنات کی تخلیق کو خود بخود عمل اور محض ایک اتفاقی حادثہ قرار دیا۔ ڈارون کے نظریہ ارتقاء (نے مادیت کو مستقل بنیادیں فراہم کی ٹنڈل (Tyndall) نے خطبۂ بلفاسٹ میں اعلان کیا "سائنس تنہا انسان کے تمام اہم معاملات نمٹانے کے لیے کافی ہے۔" اس کی وجہ سے روحانیت یا فوق الطبیعت پر اعتقاد کفر کا درجہ رکھتا تھا۔ طبیعات کے زمانۂ عروج میں جرمن فلسفی کانٹ نے کہا تھا کہ "مجھے مادہ مہیا کر دو میں تم کو بتا دوں گا کہ دنیا اس مادہ سے کس طرح بنائی جا سکتی ہے...." ہیگل نے بڑے دعویٰ سے کہا تھا کہ پانی، کیمیائی اجزاء اور وقت ملے تو وہ ایک انسان تخلیق کر سکتا ہے۔

لاپلاس نے طبیعات کی ہمہ گیریت اور جامعیت پر یوں مہر لگائی تھی کہ "اگر مجھے ہر ذرہ کی رفتار اور مقام معلوم ہو تو میں دنیا کے مستقبل کی پیشن گوئی کر سکتا ہوں۔"

لیکن اب بیسویں صدی میں جدید طبیعات نے ثابت کر دیا ہے کہ یہ تمام دعوے یکسر غلط اور مہمل تھے۔ اب علمائے طبیعات بڑے انکسار کے ساتھ کہہ رہے ہیں "سائنس ہمیں صداقت کا صرف جزوی علم دیتی ہے۔" روشنی کی حقیقت تک طبیعات داں آج تک نہیں پہنچ سکے۔ ماہرین طبیعات کے نزدیک روشنی کبھی ذراتی خصوصیات کا مظاہرہ کرتی ہے اور کبھی موجی خصوصیات کا.... واضح رہے کہ ذرہ اور موج دو متضاد تصورات ہیں۔ طبیعات نور کی اصل حقیقت بتانے سے قاصر ہے۔ مظاہر فطرت کی تشریح کے لیے نور اور برق کو مادی (Mechanical) ثابت کرنے کی تمام کوششیں ناکام ہو چکی ہیں۔ سر آرتھر ایڈنگٹن لکھتے ہیں "جمالیاتی، اخلاقی

WWW.PAKSOCIETY.COM

اور روحانی پہلوؤں سے قطع نظر کمیت، مادہ، جوہر، زماں و مکاں وغیرہ جو خالص طبیعت کے دائرہ کی چیزیں سمجھی جاتی ہیں ان کی کیفیت کو جاننا بھی ہمارے لیے ویسا ہی مشکل ہوگیا ہے جیسے غیر مادی اشیاء کی حقیقت کو جاننا۔ موجودہ طبیعات اس پوزیشن میں نہیں کہ وہ ان چیزوں سے براہ راست واقف ہوسکے۔ ان کی حقیقت ادراک سے باہر ہے۔"

طبعی کائنات کا ذرہ تکوین یعنی جوہر عناصر کا اتنا چھوٹا ذرہ ہے کہ آج تک اسے نہیں دیکھا جاسکا۔ طبیعات ایک ان دیکھے وجود کی محض اس کے آثار و شواہد کی روشنی میں نہ صرف قائل ہے بلکہ اپنے علم جدید کی عمارت کی بنیاد اس تصور پر رکھ رہی ہے اور یہ بھی ایک سائنسی حقیقت ہے کہ ہم جوہر کے طبعی وجود کے متعلق کچھ نہیں جانتے. ہم صرف اس کے ریاضیاتی ڈھانچے سے واقف ہیں۔ جدید طبیعات نے ہم پر منکشف کردیا ہے کہ ریاضیاتی ڈھانچہ ہی وہ واحد علم ہے جو طبعی سائنس ہمیں دے سکتی ہے۔ نظریہ اضافیت نے طبیعت کے بنیادی تصورات کمیت، قوت، سکون، سرعت اور زماں و مکاں کو اضافی قرار دیا ہے چنانچہ کائنات سے متعلق ہمارا سارا سائنسی علم اضافی ہے۔ نظریہ اضافیت کی رو سے ہم مشاہد (Observer) کو مشاہدہ (Observation) سے الگ نہیں کرسکتے۔ یعنی ہم کسی چیز کے محض خارجی مظاہر کو دیکھ سکتے ہیں اس کی اصل حقیقت کا مشاہدہ نہیں کرسکتے۔

نظریہ کوانٹم نے اس حقیقت کا انکشاف کیا ہے کہ ہم پوری کائنات تو در کنار ایک ذرے تک کا مستقبل بتانے سے قاصر ہیں۔ ہم ایک ذرے کا یا تو صرف مقام بتاسکتے ہیں یا صرف رفتار۔ بیک وقت دونوں کا ٹھیک علم ناممکن ہے، کیونکہ فطرت اس کی اجازت نہیں دیتی۔

کلاسیکی طبیعات نے بڑے وثوق سے دعویٰ کیا تھا کہ فطرت صرف ایک ہی راستہ اختیار کرسکتی ہے جو سبب (Cause) اور نتیجے (Effect) کی مسلسل کڑیوں کے مطابق آغاز سے انجام تک متعین ہوتا ہے۔ پس کائنات ایک ایسی مشین کی مانند ہے جسے ایک مرتبہ چابی دے کر سرعت میں لایا گیا ہے اور وہ سبب اور نتیجے کے متعین راستوں کے تحت اپنے انجام کی طرف گامزن ہے۔ ان لوگوں کے مطابق۔۔ پس اگر خدا کا وجود ہے بھی تو ہمارا اس سے کوئی تعلق نہیں ہوسکتا۔

یہی وجہ ہے کہ قدیم سائنس اصرار کرتی تھی کہ اگر خدا کو ماننا ہی ہے تو "سبب اول" (First Cause) کے طور پر مان لو ورنہ آج کائنات کو خدا کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن پلانک کے نظریۂ مقادیر کے مطابق فطرت چھلانگوں کے ذریعے سرعت کرتی ہے۔ اس نقطۂ نظر سے کائنات ایک خود کار (Automatic) مشین نہیں ہے بلکہ وہ ایک ایسی مشین ہے جسے ہر آن چلایا جارہا ہے۔ کائنات سرعت اوّل ہی کے لیے کسی محرک کی محتاج نہیں تھی بلکہ وہ ہر آن حرکت دیے جانے کی محتاج ہے۔ کائنات کی بقاء دراصل ایک حیّ و قیوم ہستی کے مسلسل فیضان کی بدولت ہے۔

موجودہ سائنٹفک فلاسفہ نے طبعی سائنس کے مادیت پر انحصار کو ایک ایسی غلطی سے تعبیر کرنا شروع کردیا ہے جس کا ازالہ ہمیں جلد از جلد کرلینا چاہیے۔ سر سیل ڈیمپیئر کے مطابق "قدیم مادیت فنا ہوچکی ہے۔" الفرڈ وائٹ ہیڈ کے نزدیک "فطرت (بے روح مادہ نہیں بلکہ) زندہ فطرت ہے۔" سر جیمز جینز کے مطابق "آج ایسے قوی دلائل موجود ہیں جو طبعی سائنس کو یہ ماننے پر مجبور کرتے ہیں کہ علم کا دریا ایک غیر مشینی حقیقت کی طرف چلا جارہا ہے۔ کائنات ایک بہت بڑی مشین کی بجائے ایک بہت بڑے خیال سے زیادہ مشابہ معلوم ہوتی ہے۔"

آئن اسٹائن کے خصوصی نظریۂ اضافیت کے نتیجے میں مادے کی صفت کمیت فنا ہوچکی ہے، اس نظریے کے مطابق روشنی بھی تجاذبی میدان سے اسی طرح متاثر ہوتی ہے جیسے مادہ اس لیے اس کا بھی وزن ہونا چاہیے! توانائی اور مادے کی ثنویت کا لازمی نتیجہ یہ ہے کہ مادہ کو ثبات نہیں یہ فانی ہے۔ یہ نہ صرف اپنی حالت بدلتا ہے بلکہ اپنی خصوصیت ختم کرکے فنا بھی ہوتا رہتا ہے۔

آج طبیعات میں مادہ محض لہروں کا مجموعہ بن کر رہ گیا ہے۔ جدید طبیعات نے کائنات کی مادی تشریح کو قبول کرنے سے انکار کردیا ہے۔ ہیئتی طبیعات کے ماہر سر آتھر ایڈنگٹن جدید سائنس کے مطالعہ سے یہ نتیجہ نکالتے ہیں کہ "کائنات کا مادہ ایک شے ذہنی ہے۔" ریاضیاتی طبیعات داں سر جیمز جینز لکھتے ہیں کہ "کائنات مادی کائنات نہیں، بلکہ تصوراتی کائنات ہے..... یہ ایک بڑی مشین کی بجائے ایک بہت بڑے خیال سے زیادہ مشابہ معلوم ہوتی ہے اور یہ کہ "کائنات ایک منصوبہ ساز حکمران کی شہادت دے رہی ہے۔" کلاسیکی طبیعات کے پیش رو سر آئزک نیوٹن کی رائے ہے کہ "کائنات ایک منصوبہ ساز واجب الوجود کے ارادے کے سوا اور کسی شے سے ظاہر نہیں ہوسکتیں، وہ واجب الوجود ہر جگہ اور ہمیشہ موجود ہے۔"

جدید طبیعات کے معمار اعظم پروفیسر البرٹ آئن اسٹائن کا وجدان کہتا ہے کہ "کائنات پر ایک زبردست دماغ حکومت کررہا ہے۔" چنانچہ اب کفر و الحاد و سائنسی حقیقت کے طور پر اپنا وجود برقرار نہیں رکھ سکتے۔ کائنات کی مادی تعبیر پر مبنی نظام حیات کو جدید طبیعات کی رو سے "سائنٹفک" نہیں کہا جاسکتا۔ آج جدید سائنسی دنیا میں مذہبی عارف بھی ایک حقیقت کے طور پر زندہ رہ سکتا ہے۔ فکر و نظر کا یہ بہت بڑا انقلاب ہے جسے جدید طبیعات نے سائنسی دنیا میں برپا کیا ہے۔

اس موضوع پر وحی کی روشنی سے منور فکر ہماری کیا رہنمائی کرتی ہے.....؟

آیئے سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت محمد عظیم برخیاؒ کی تحریروں میں تلاش کرتے ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

"انبیاء کی تعلیمات کو نہ ماننے والے فرقے توحید کو ہمیشہ اپنے قیاس میں تلاش کرتے رہے، چنانچہ ان کے قیاس نے ان کی غلط رہنمائی کرکے ان کے سامنے غیر توحیدی نظریات رکھے ہیں اور یہ نظریات کہیں کہیں دوسرے فرقوں کے غلط نظریات سے متصادم ہوتے رہتے ہیں، قیاس کا پیش کردہ کوئی نظریہ کسی دوسرے نظریہ کا چند قدم ضرور ساتھ دیتا ہے مگر پھر ناکام ہوجاتا ہے۔ توحیدی نقطہ نظر کے علاوہ نوعِ انسانی کو ایک ہی طرزِ فکر پر مجتمع کرنے کا کوئی اور طریقہ نہیں ہے۔ لوگوں نے بزعمِ خود جتنے طریقے وضع کیے ہیں وہ سب کے سب کسی نہ کسی مرحلہ میں غلط ثابت ہوکر رہ گئے ہیں۔ توحید کے علاوہ آج تک جتنے نظام ہائے حکمت بنائے گئے وہ تمام یا تو اپنے ماننے والوں کے ساتھ مٹ گئے یا آہستہ آہستہ مٹتے جارہے ہیں۔ موجودہ دور میں تقریباً تمام پرانے نظام ہائے فکر یا تو فنا ہوچکے ہیں یا ردوبدل کے ساتھ اور نئے ناموں کا لباس پہن کر فنا کے راستے پر سرگرم سفر ہیں۔ اگرچہ ان کے ماننے والے ہزار کوششیں کررہے ہیں کہ تمام نوعِ انسانی کے لیے روشنی بن سکیں۔ لیکن ان کی ساری کوششیں ناکام ہوتی جاری ہیں۔

آج کی نسلیں گزشتہ نسلوں سے کہیں زیادہ مایوس ہیں اور آئندہ نسلیں اور بھی زیادہ مایوس ہونے پر مجبور ہوں گی۔ نتیجہ نوعِ انسانی کو کسی نہ کسی وقت نقطۂ توحید کی

بقیہ: صفحہ 36 پر ملاحظہ کیجیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

سرچشمۂ صدق و صفا

سرچشمۂ صدق و صفا بابا قلندر اولیاءؒ

تابندہ از نورِ خدا بابا قلندر اولیاءؒ

پھر معرفت کے لمس سے ہر ہر روشِ غنچے کھلے

گلشن میں ہیں مثلِ صبا بابا قلندر اولیاءؒ

ہستی کے بام و در پہ ہے مہرِ منور کی طرح

پھیلا گئے ہیں جو ضیا، بابا قلندر اولیاءؒ

جو دل گرفتہ تھے، یہاں ہے آج خود ان کا بیاں

صد مژدہ ہائے جانفزا بابا قلندر اولیاءؒ

تکریم بھی، تعظیم بھی، تسلیم بھی، تحریم بھی

سکھلائے گئے کیا کیا ادا، بابا قلندر اولیاءؒ

قلب و نظر کی روشنی ذہن و خرد کی آگہی

حق آشکار و حق نما، بابا قلندر اولیاءؒ

کردے سحرؔ کے دل کو جو ہم پایۂ خورشیدِ نو

ہو اِک کرن ایسی عطا، بابا قلندر اولیاءؒ

(سحر انصاری)

تعلیماتِ قلندر باباؒ

شہزاد احمد

نوعِ انسانی کے اس بڑھتے اور پھیلتے کارواں میں خاص الخاص لوگ یونہی اچانک پیدا نہیں ہوجاتے۔ صدیوں کی تاریکی کے بعد ان کی روشن صورت نظر آتی ہے۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ کا شمار بھی ایسے ہی نابغۂ روزگار افراد میں ہوتا ہے جن کی ذات اور فکر نے انسانی تاریخ پر انمٹ نقوش چھوڑے ہیں۔

انسان اپنی تخلیق اور کائنات میں اپنی نمائندگی کے حوالے سے دوسری انواع کے مقابلے میں ایک الگ ممتاز اور اعلیٰ تشخص رکھتا ہے اور اسی لیے اسے اشرف المخلوقات کہا جاتا ہے۔ ان خداداد صلاحیتوں کی بنیاد پر یہ اس بات کا ذمہ دار ہے کہ انفرادی و اجتماعی دونوں صورتوں میں ماحول اور گردوپیش کو پُرسکون بنانے میں اپنا مثبت کردار ادا کرے۔ قلندر بابا صاحبؒ کی تعلیمات نوعِ انسانی کے جوہر یعنی سائنسدانوں کو اس طرف متوجہ کرتی ہیں کہ ستاروں کی گزر گاہوں کو ڈھونڈنے سے پہلے معاملاتِ انسانی کی گتھیوں کا سلجھانا زیادہ ضروری ہے۔ آپس کی محبت اور تعاون کا اصل مقصود یہ ہے کہ انسان سطحی اور جسمانی تعلق سے ترقی کرکے اعلیٰ مقاصد کی لگن اپنے دل میں پیدا کرے۔

کسی بات کو سمجھنے اور اس کی حقیقت کو تلاش کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اس بات کی طرف اپنی تمام ذہنی صلاحیتوں کے ساتھ متوجہ ہوں اور اس بات سے متعلق جتنے عوامل ہیں، جتنے محرکات ہیں ان سے آگاہی حاصل کی جائے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات سے متعارف ہونے، اللہ کی ذات کو جاننے اور اللہ تعالیٰ کی صفات سے آگاہ ہونے کے لیے کائنات میں تفکر ضروری ہے اور غور و فکر کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے کے لیے صحیح اور واضح سوچ کا ہونا ضروری ہے۔ چنانچہ ایک شاندار منزل کے حصول کے لیے ہمیں اپنی شخصیت کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں ایک ذہنی اور جسمانی انقلاب سے گزرنا ہوگا۔

> حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات ہمارے اندر اٹھنے والی تحریکات کو مثبت رخ دینے میں معاون ثابت ہوسکتی ہیں کیونکہ ان پر عمل کرکے درست، مثبت، ولولہ انگیز اور پُرخلوص خیالات کے ساتھ کائنات کے لیے اپنے انفرادی و اجتماعی کردار کو ادا کرنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔

اطمینانِ قلب کی ضرورت جتنی شدت سے آج محسوس ہورہی ہے شاید کبھی نہ ہوئی ہوگی۔ معاشرے کا کارآمد اور مؤثر حصہ بننا اور ماحول سے ہم آہنگی عصرِ رواں کا پہلا، فوری اور شدید تقاضہ ہے۔ جب تک یہ فطری تقاضہ پورا نہ ہوگا سکون کا حصول ممکن نہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

تقاضہ علم کی ترسیل کا پہلا درجہ ہوتا ہے۔ تقاضہ ایک اندرونی تحریک ہے..... لہٰذا ایسی تحریک جو انسان کی شخصیت کا رُخ موڑ دے اور اسے حقیقی ترقی کے راستے پر گامزن کردے، کسی نعمتِ غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات ہمارے اندر اٹھنے والی تحریکات کو مثبت رخ دینے میں معاون ثابت ہوسکتی ہیں کیونکہ ان پر عمل کرکے درست، مثبت، ولولہ انگیز اور پُرخلوص خیالات کے ساتھ کائنات کے لیے اپنے انفرادی و اجتماعی کردار کو ادا کرنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔

قلندر باباؒ فرماتے ہیں "نوعِ انسانی میں مرد، عورتیں، بچے، بوڑھے، سب آپس میں آدم کے ناطے خالق کائنات کے تخلیقی راز و نیاز ہیں، آپس میں بھائی بہن ہیں۔ نہ کوئی بڑا ہے نہ چھوٹا۔ بڑائی صرف اس کو زیب دیتی ہے جو اپنے اندر ٹھاٹیں مارتے ہوئے اللہ کی صفات کے سمندر کا عرفان رکھتا ہو، جس کے اندر اللہ کے اوصاف کا عکس ہو، جو اللہ کی مخلوق کے کام آئے۔ کسی کو اس کی ذات سے تکلیف نہ پہنچے۔"

حضور قلندر بابا اولیاءؒ چاہتے ہیں کہ ہم خود اپنی اور اپنی آنے والی نسلوں کی تربیت اس نہج پر کریں کہ ہمارے اندر آپس میں بھائی چارہ ہو، ایثار ہو، اخلاص ہو اور ہم ایک دوسرے کے کام آئیں۔ جس معاشرے میں خلوص اور محبت کا پہلو نمایاں ہوتا ہے وہ معاشرہ پُرسکون رہتا ہے اور جس معاشرے میں بیگانگی اور نفرت کا پہلو نمایاں ہوتا ہے اس معاشرے کے افراد ذہنی خلفشار اور عدم تحفظ کے احساس میں مبتلا رہتے ہیں۔

کسی کی ہنسی نہ اُڑائیے کہ اس سے آدمی احساس برتری میں مبتلا ہوجاتا ہے اور احساس برتری آدمی کے لیے ایسی ہلاکت ہے جس ہلاکت میں ابلیس مبتلا ہے۔ شیطانی تفکر، ابلیسی طرزِ فکر اور برائی کے تشخص کی سوچ یہ ہے کہ وہ اپنا عرفان اس طرح رکھتا ہے کہ اس جیسا کوئی نہیں ہے۔ برائی اور خود نمائی گردن کے پٹھوں کو تشنج میں مبتلا کردیتی ہے۔ قلندر باباؒ رہنمائی کرتے ہیں "شک کو دل میں جگہ نہ دیں۔ جس فرد کے دل میں شک جاگزیں ہو، وہ عارف کبھی نہیں ہوسکتا۔ اس لیے شک شیطان کا سب سے بڑا ہتھیار ہے جس کے ذریعے وہ آدم زاد کو اپنی روح سے دور کردیتا ہے۔"

انسان کی بنیاد وہم اور یقین پر ہے۔ مذہب کی اصطلاح میں اس کو شک اور ایمان کہا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ دماغ میں شک کو جگہ دینے سے منع فرماتے ہیں اور ذہن میں یقین کو پختہ کرنے کا حکم دیتے ہیں۔ قرآن میں ارشاد ہے "لاریب ہے یہ کتاب اور اس کو ہدایت دیتی ہے جو متقی ہے۔"

شک کو اللہ تعالیٰ نے ممنوع قرار دے دیا ہے۔ یہ وہی شک ہے جس سے آدم کو باز رہنے کا حکم دیا گیا تھا، بالآخر شیطان نے بہکا کر یہ شک آدم کے دماغ میں ڈال دیا جس کی وجہ سے آدم کو جنت سے نکالا گیا۔

اسی مقام سے آدم کے دماغ میں دو سمتوں کا یقین ہوا یعنی شک اور یقین..... بیان کردہ حقیقت کی روشنی میں انسان کے دماغ کا محور یقین اور شک پر ہے۔ یہی وہ شک اور یقین ہے جو دماغی خلیوں میں ہمہ وقت عمل کرتا رہتا ہے۔ جس قدر شک کی زیادتی ہوگی اسی قدر خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ واقع ہوگی۔ یہ بتانا بہت ضروری ہے کہ یہی وہ دماغی خلیے ہیں جن کے زیر اثر تمام اعصاب کام کرتے ہیں اور اعصاب کی تحریکات ہی انسانی زندگی ہے۔

آدمی کا دماغ اس کے اختیار میں ہے، وہ خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کو یقین کی طاقت سے کم اور زیادہ کرسکتا ہے۔ دماغی خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کی کمی سے اعصابی نقصان کے امکانات بہت ہی کم ہوجاتے ہیں۔ دماغ کے خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کم سے کم ہونے پر آدمی زیادہ سے زیادہ یقین کی طرف قدم اٹھاتا ہے۔ فضول عقائد اور توہم میں مبتلا نہیں ہوتا۔ شکوک اسے اتنا پریشان نہیں کرتے جتنا اب کیے ہوئے ہیں اور اس کی تحریکات میں جو عملی رکاوٹیں واقع ہوئی ہیں وہ کم سے کم ہوتیں۔ لیکن ایسا نہیں ہوا۔ کیونکہ آدمی صرف اس مٹی کے پتلے سے واقف ہے، اس پتلے سے جس کی اپنی کوئی حیثیت نہیں ہے۔

باباصاحبؒ ارشاد فرماتے ہیں "مصور ایک تصویر بناتا ہے۔ پہلے وہ خود اس تصویر کے نقش و نگار سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ مصور اپنی بنائی ہوئی تصور سے اگر خود مطمئن نہ ہو تو دوسرے کیوں کر متاثر ہوں گے۔ نا صرف یہ کہ دوسرے لوگ متاثر نہیں ہوں گے بلکہ تصویر کے خدوخال مذاق کا ہدف بن جائیں گے اور اس طرح خود مصور بے چینی، اضطراب و اضمحلال کی کیفیت میں مبتلا ہوجائے گا۔ ایسے کام کریں کہ آپ خود سے مطمئن ہو، آپ کا ضمیر مردہ نہ ہوجائے اور یہی وہ طریقہ ہے جس کے ذریعہ آپ کی ذات دوسروں کے لیے راہ نمائی کا ذریعہ بن سکتی ہے۔"

فرض کیجیے کہ آپ ایک مصور ہیں اور تصویر کشی سے متعلق اپنی تمام تر صلاحیتوں کے ساتھ ایک تصویر بناتے ہیں۔ یہ تصویر آپ کی زندگی کے ماہ و سال اور شب و روز کا حاصل شاہکار ہے۔ تصویر مکمل ہونے کے بعد آپ اسے دیکھتے ہیں تو آپ خود اس کے اوپر فریفتہ ہوجاتے ہیں۔ آپ یہ بھی چاہتے ہیں کہ دوسرا کوئی شخص جب اس تصویر کو دیکھے تو اس کی تعریف کرے۔ اگر کوئی شخص اس تصویر کے خدوخال کو مسخ کردے یا جس کاغذ پر تصویر بنائی ہے اس کے پرزے پرزے کردے۔ مصور کے لیے اس سے زیادہ اذیت اور تکلیف کی بات کیا ہوگی..... ظاہر ہے وہ کبھی اپنی شاہکار تصویر کو خراب نہیں ہونے دے گا اور نہ اس کا خراب ہونا، اس کا مسخ ہونا اسے پسند آئے گا۔

اللہ تعالیٰ ایک مصور ہے۔ اللہ نے ایک تصویر بنائی۔ ایسی خوب صورت تصویر جو اپنے توازن، اعتدال، معین مقداروں، رنگ و روپ، جذب و کشش اور حسن کے معیار میں منفرد ہے، یکتا ہے، بے مثال ہے۔ یہ تصویر دیکھتی بھی ہے، سنتی بھی ہے، بولتی بھی ہے، محسوس بھی کرتی ہے اور دوسروں کا دکھ درد بھی بانٹتی ہے۔ اگر کوئی بندہ اس تصویر کو داغ داغ کرنا چاہیے اور اپنے ظلم و جہالت سے تصویر کو خراب کردے تو یقیناً یہ بات سب سے بڑے مصور اللہ کے لیے نہایت ناپسندہ عمل ہے۔

تمام آسمانی کتابوں میں یہ بات واضح طور پر بیان کی گئی ہے کہ اللہ تعالیٰ حقوق العباد معاف نہیں کرتے۔ جب ہم حقوق العباد کا تذکرہ کرتے ہیں تو پہلے خود بندے پر اپنا حق عائد ہوتا ہے۔ موجودہ ترقی یافتہ دور کو بلاشبہ عدم تحفظ، بے سکونی، انتشار اور پیچیدہ مسائل کا تنزل یافتہ دور کہا جاسکتا ہے۔ ہر آدمی سونے کے سکوں کا ذخیرہ کرنے کے لیے اپنی حق تلفی کررہا ہے۔ اپنے جسم و جان کو تباہ کررہا ہے۔ جیسے جیسے بندے کے اندر دنیا کا لالچ اور ہوس زر بڑھ رہی ہے اسی مناسبت سے اس کے اندر سے سکون، راحت اور اطمینان قلب ختم ہورہا ہے۔ سکون اور اطمینان قلب سے محرومی، دماغی کشمکش، ذہنی کشاکش اور اعصابی تناؤ کا پیش خیمہ ہے۔ اعصابی تناؤ آدمی کے اندر ڈر اور خوف مسلط کردیتا ہے۔ زندگی میں خوف اور غم کی آمیزش آدمی کی تصویر کو بدصورت اور مسخ کردیتی ہے۔

کسی عمل کو پرکھنے کے لیے ضروری ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ یہ عمل معاشرہ پر کس طرح اثرانداز ہورہا ہے۔ اگر اس عمل میں سچائی، گہرائی اور فطرت موجود ہے تو یہ عمل صحیح اور سچا ہے۔

جن لوگوں کے تقاضے روحانی کیفیات سے ہم رشتہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

رہتے ہیں، ان کا طرزِ تکلم اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ یہ بندہ جسم و جان کے رشتے سے واقف ہے۔ روح اور جسم کے مشترک نظام میں جب حرکت پیدا ہو جاتی ہے تو انسان خود کو خوشی اور ایثار کے جذبے میں ڈوبا ہوا محسوس کرتا ہے۔

وہ نوعِ انسانی کے ہر فرد کو اور کائنات کے تمام افراد کو اس نظر سے دیکھتا ہے جس نظر سے ایک ماں اپنے بچوں کو دیکھتی ہے۔ اس کی سرشت میں یہ بات راسخ ہو جاتی ہے کہ میرا رشتہ کائنات کے تمام افراد سے قائم ہے۔

قلندر باباؒ فرماتے ہیں "ہر شخص کو چاہیے کہ کاروبارِ حیات میں مذہبی قدروں، اخلاق اور معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری پوری جدوجہد اور کوشش کرے لیکن نتیجہ پر نظر نہ رکھے۔ نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے۔ اس لیے کہ آدمی حالات کے ہاتھ میں کھلونا ہے۔ حالات جس طرح چابی بھر دیتے ہیں آدمی اس طرح زندگی گزارنے پر مجبور ہے۔

بے شک اللہ قادر مطلق ہے اور چیز پر محیط ہے۔ حالات پر اس کی گرفت ہے وہ جس طرح چاہے حالات میں تغیر واقع ہو جاتا ہے۔ معاش کے حصول میں معاشرتی، اخلاقی اور مذہبی قدروں کا پورا پورا احترام کرنا ہر شخص کے اوپر فرض ہے۔"

ہمارا معاشرہ کچھ ایسے نہج پر جا رہا ہے کہ ہم جیت کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں حالانکہ اس جیت کے لیے جو قیمت ادا کرنی پڑتی ہے اس پر کوئی بھی دھیان نہیں دیتا۔ کامران اور مسرور زندگی کے لیے آپ کا بہترین اور اولین ہونا ضروری نہیں۔ آج جو ہر طرف تناؤ کا، بے اطمینانی کا رونا ہے تو اس کی بڑی وجہ یہی ہے کہ ہر آدمی دوسروں پر سبقت لے جانے اور ہر معاملہ میں اپنی مثال آپ بننے کی کوشش میں مصروف ہے۔

جب سخت مقابلہ درپیش ہو۔ ایسی صورت میں کام کے نتائج کے بارے میں ذہنی لحاظ سے فکر مند ہونے کے باعث تناؤ پیدا ہو جاتا ہے، جس سے آپ اپنی کارکردگی کا بہترین مظاہرہ نہیں کر پاتے۔ اس لیے نتائج کو اللہ کی رضا پر چھوڑ کر اپنی توجہ اپنی ذمہ داریوں تک ہی محدود رہنے دیں۔ اس طرح آپ اپنی بہترین صلاحیتوں کا مظاہرہ کر سکیں گے۔ ذہن اور جسم کو مکمل کارکردگی کا موقع دیں۔ آپ ان سے کہیں زیادہ کام لے سکیں گے۔

❋

بقیہ: فزکس سے میٹافزکس تک

طرف لوٹنا پڑ گیا تو بجز اس نقطہ کے نوعِ انسانی کسی ایک مرکز پر بھی جمع نہیں ہو سکے گی۔ موجودہ دور کے مفکر کو چاہیے کہ وہ وحی کی طرزِ فکر کو سمجھے اور نوعِ انسانی کی غلط رہنمائی سے دست کش ہو جائے۔ ظاہر ہے کہ مختلف ممالک اور مختلف قوموں کے جسمانی وظیفے جداگانہ ہیں اور یہ ممکن نہیں ہے کہ تمام نوعِ انسانی کا جسمانی وظیفہ ایک ہو سکے۔ اب صرف روحانی وظائف باقی رہتے ہیں۔ جن کا مخزن توحید اور صرف توحید ہے۔ اگر دنیا کے مفکرین جدوجہد کر کے ان وظائف کی غلط تعبیروں کو درست کر سکے تو وہ اقوامِ عالم کو وظیفۂ روحانی کے ایک ہی دائرہ میں اکٹھا کر سکتے ہیں اور وہ روحانی دائرہ محض قرآن کی پیش کردہ توحید ہے۔

اس معاملہ میں تعصبات کو بالائے طاق رکھنا پڑے گا کیونکہ مستقبل کے خوفناک تصادم، چاہے وہ معاشی ہوں یا نظریاتی، نوعِ انسانی کو مجبور کر دیں گے کہ وہ بڑی سے بڑی قیمت دے کر اپنی بقا تلاش کرے اور بقا کے ذرائع قرآنی توحید کے سوا کسی نظامِ حکمت سے نہیں مل سکتے۔"

❋

بیماری، صحت اور روحانی علاج

ایم۔ایچ۔خان

بیماری ایک ایسی کیفیت کا نام ہے جو قدرت کے قوانین کو توڑنے کے نتیجے میں حاصل ہوتی ہے۔ اس کے باعث انسانی اعضاء اور نظام سست روی یا عجلت کا شکار ہو جاتے ہیں اور انسان اپنے آپ کو تکلیف دہ حالت میں محسوس کرتا ہے۔

بیماری کے ساتھ ساتھ انسانی ارتقاء کا سفر بہت عمدگی سے جاری ہے، تکالیف اور بیماریوں سے نمٹنے کیلئے نت نئے طریقہ علاج تلاش کیے گیے ہیں۔

ہم عام طور پر جسمانی بیماریوں سے واقف ہیں مثلاً نزلہ، بخار، ذیابیطس، انجائنا اور مائگرین وغیرہ۔ مگر اس کے علاوہ بھی بعض بیماریاں ہیں جو ذہن پر حملہ آور ہوتی ہیں۔ ان کو نفسیاتی یا ذہنی بیماریاں کہا جاتا ہے۔ بعض بیماریاں اعلیٰ اخلاقی قدروں یعنی اخلاقیات پر حملہ کرتی ہیں۔ کچھ بیماریاں انفرادی طور پر جسم یا ذہن پر اثر انداز ہوتی ہیں تو کچھ بیماریاں اجتماعی مزاج پر بھی حملہ آور ہو جاتی ہیں۔

ہم بیمار کیوں ہوتے ہیں....؟:

میڈیکل سائنس اس بارے میں بتاتی ہے کہ ہمارے جسم میں ایک خاص مدافعتی نظام کام کر رہا ہے جسے Immune System کہتے ہیں۔ یہ امیون سسٹم ہمیں مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ انسانی جسم میں White Blood Cell یہ کام سرانجام دیتے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے یہ نظام کمزور پڑ جائے تو جسم بیمار پڑ جاتا ہے۔

ہمارا امیون سسٹم خراب کیوں ہوتا ہے....؟

سائنس بتاتی ہے کہ جب آدمی اسٹریس میں ہوتا ہے تو اس کے امیون سسٹم پر برا اثر پڑتا ہے اور بیماریوں میں مبتلا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آدمی ذہنی طور پر مطمئن ہو تو اس کے امیون سسٹم میں ٹوٹ پھوٹ کم سے کم ہوتی ہے۔ ذہنی دباؤ یا اسٹریس سے جنم لینے والی کچھ بیماریاں یہ ہیں۔ مائگرین، معدے کا السر، انگزائیٹی، بدہضمی، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، سورائسز، آرتھرائٹس اور کئی دوسری بیماریاں۔

Spirituality ایسی مشقیں یا ایکسر سائز بتاتی ہے جس کے ذریعے ہم ذہنی طور پر پرسکون رہ سکتے ہیں اور بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اچھا ذہن اچھی صحت:

ماہرین نفسیات ذہنی مسائل کے حل کے لیے بہتر اور سادہ اندازِ فکر پر بہت زور دیتے ہیں۔ یعنی آپ تذبذب اور دو ذہنی کی کیفیت سے بچنے کی کوشش کریں کیونکہ اس سے آپ کی ذہنی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ ذہنی صحت متاثر ہونے سے جسمانی صحت پر بھی برے اثرات پڑ سکتے ہیں۔

آدمی کی سوچ اور فکر میں سادگی ہونی چاہیے۔

ایک نہایت دلچسپ اسٹڈی یہ ہے کہ سائیکاٹری

WWW.PAKSOCIETY.COM

اور سائیکالوجی صحت کی بحالی کے لیے جو طریقے بتاتی ہے ان کی زیادہ بہتر اور جامع صورت صوفیائے کرام نے بتائی ہے۔ صدیوں پہلے بھی ہمارے صوفیائے کرام کو انسانی نفسیات کا بہتر ادراک تھا۔ صوفیانہ تعلیمات بتاتی ہیں کہ آدمی کو حسد، انتقام، غصہ، منافقت، شکوک و شبہات اور اخلاقی برائیوں سے بچنا چاہیے۔ ان اخلاقی خرابیوں سے آدمی اندرونی طور پر ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے، اس کا اثر اس کی نفسیات پر منفی پڑتا ہے، وہ روحانی طور پر بے چین ہو جاتا ہے۔ آدمی اگر اندر سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جائے گا تو وہ ذہنی مسائل سے دوچار ہو سکتا ہے۔ قلبی اور ذہنی طور پر سکون رہنے کا راز یہ ہے کہ آدمی کا ظاہر و باطن یکساں ہو۔ وہ اپنے ضمیر کی آواز پر چلتا ہو۔ مذہبی، اخلاقی اور معاشرتی اقدار کا احترام کرنے والا ہو۔

روحانیت بہترین دوا ہے:

تصوف اور روحانیت کی رو سے بیماری پہلے انسان کے باطن میں پیدا ہوتی ہے اور پھر اسکے جسم پر ظاہر ہوتی ہے، لہٰذا اس کے باطن کا علاج کیا جائے تو جسم بھی صحت یاب ہو جائے گا۔

طریقہ علاج چاہے کوئی بھی ہو الہامی ذرائع کے بیان کردہ حل سے بہتر اور کوئی نہیں ۔ اس کا طریقہ اللہ کے حضور انتہائی عاجزی اور انکساری سے دعا ہے، کیونکہ تمام طریقہ کار جو شفایابی کی طرف لے جاتے ہیں، ان کا کام صرف ایک کوشش ہے۔ بیماری کے دوران انسان کو امید کا دامن نہیں چھوڑنا چاہیے۔ ہر مسلمان کا ایمان ہونا چاہیے کہ شفا صرف اللہ کی طرف سے حاصل ہوتی ہے۔ جبکہ قرآن کریم میں واضح طور پر بیان کیا گیا ہے کہ

ترجمہ: "اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو اللہ ہی مجھے شفا دیتا ہے۔" (سورۂ شعراء:80)

سورہ یونس آیت نمبر 57 میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

ترجمہ: "اے لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے نصیحت اور دلوں کو بیماریوں کی شفا اور مومنوں کے لیے ہدایت اور رحمت آپہنچی ہے"

قرآن مجید وہ عظیم کتاب حکمت ہے جس میں انسان کی تمام خرابیوں، کمزوریوں اور بیماریوں کی شفا موجود ہے۔

اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد ﷺ نے فرمایا سب سے بہترین دوا قرآن ہے۔ (ابن ماجہ)

حضرت امام جزریؒ نے مسنون دعاؤں پر مبنی ایک کتاب "حصن حصین" تحریر کی تھی۔ اس کتاب میں مختلف امراض اور پریشانیوں میں رسول اللہ ﷺ کی تجویز کردہ قرآنی آیات اور دیگر دعائیں بھی شامل ہیں۔

حضرت امام جزریؒ کی کتاب "حصن حصین" میں قرآنی کلمات کے علاوہ مسنون دعائیں بھی مذکور ہیں۔ امام جزری تحریر فرماتے ہیں۔

"بے شک یہ حصن حصین رسول اکرم ﷺ کے کلام سے منتخب مجموعہ ہے۔ نبی امین ﷺ کے خزانے سے مومنین کا ہتھیار، رسول اللہ ﷺ کے اقوال مبارکہ سے ایک عظیم تعویز اور گناہوں سے معصوم و مامون رسول اللہ ﷺ کے الفاظ مبارکہ سے بنایا ہوا ایک محفوظ نقش ہے۔ جس میں میں نے خیر خواہی کا ارادہ کیا اور صحیح احادیث سے انتخاب کرکے، ہر شدت و سختی کے مقابلہ کے لیے اس کو سامان ڈھال بنایا، انسانوں اور جنات کی برائی سے حفاظت کا ذریعہ بنایا۔ میں نے ناگہانی مصیبت سے بچنے کے لیے اس کو قلعہ بنایا اور ان تیروں (یعنی دعاؤں) کے ذریعے جن پر یہ کتاب مشتمل ہے ہر ظالم سے اپنے آپ کو بچایا۔ (حصن حصین: 14)

قرآن مجید اور مسنون دعاؤں کے علاوہ مختلف دعائیہ کلمات کے ذریعے روحانی علاج کے ثبوت بھی ملتے ہیں۔ مختلف اولیاء کرام اور صوفیائے عظام نے اس طرز کے کئی مجموعہ ہائے وظائف تحریر فرمائے۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ کی کتاب "القول الجمیل" اس کی ایک زریں مثال ہے جس میں انہوں نے قرآن اور احادیث میں بیان کردہ روحانی علاج کے علاوہ دیگر کئی علاج بھی رقم فرمائے ہیں۔ کتنے ہی صوفیاء کرام نے لوگوں کے جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی مسائل کا روحانی علاج کیا۔ حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ، حضرت خواجہ معین الدین چشتیؒ، حضرت فریدالدین گنج شکرؒ، حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ، حضرت صابر کلیریؒ، حضرت بہاؤالدین زکریا ملتانیؒ کے تجویز کردہ کئی روحانی وظائف اور علاج آج بھی تصوف کی کتابوں میں محفوظ ہیں۔

بیماری سے بچاؤ:

مذہبی تعلیمات میں جو عبادت، اذکار اور تسبیحات بتائی جاتی ہیں ان کی ادائیگی سے آدمی ذہنی سکون بھی محسوس کرتا ہے۔ مثلاً اگر ہم خشوع و خضوع کے ساتھ نماز پڑھیں تو ہمیں بہت سکون ملتا ہے۔ طبیعت میں ٹھہراؤ اور تازگی آجاتی ہے۔ اس ذہنی سکون کا ہماری صحت پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس لیے دیکھا گیا ہے کہ باقاعدگی سے نماز پڑھنے والے لوگ اکثر لمبی عمر پاتے ہیں اور کم بیمار پڑتے ہیں۔ اسی طرح تسبیحات اور ذکر و اذکار کا معاملہ ہے۔ مثلاً فرض کریں کہ آپ اسمائے الٰہی یاحی یاقیوم کا ورد کر رہے ہیں۔ اس کے روحانی اثرات اور برکات اپنی جگہ، اس کے ذہنی اثرت بھی پڑتے ہیں۔ یعنی مخصوص وقت خالی الذہن ہو کر ورد کیا جاتا ہے تو اس سے بھی ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔

ذہنی سکون حاصل کرنے کا ایک طریقہ مراقبہ Meditation بھی ہے۔

لائف سائنسز انسٹی ٹیوٹ آف مائنڈ اینڈ باڈی ہیلتھ کنساس کے ریسرچ ڈائریکٹر اسٹیون فاریون کہتے ہیں

"مراقبہ آپ کو اسٹریس سے جنم لینے والے تمام مسائل مثلاً مائگرین، معدہ کا السر اور انگزائٹی وغیرہ کو قابو کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ جو لوگ ذہنی سکون کے حصول اور اسے قائم رکھنے کی کوشش کرتے ہیں وہ ذہنی اور جسمانی صحت کا تجربہ کرتے ہیں۔"

(New Choice In Natural Healing,
Page No 116)

روحانی علوم کے جدید ماہرین بتاتے ہیں کہ کلرز بھی ہماری جسمانی اور ذہنی صحت پر Effect کرتے ہیں۔ موجودہ دور کے مشہور روحانی اسکالر حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اپنی کتاب "کلر تھراپی" میں تحریر کرتے ہیں

"تمام رنگ روشنی کی کم یا زیادہ لہریں خارج کرتے ہیں جو کسی شے سے ٹکرانے کے بعد گرمی یا ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ سرخ رنگ کا طولِ موج طویل ترین ہوتا ہے جس کی وجہ سے تیز ترین ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ بنفشی رنگ کا طولِ موج مختصر ترین ہے جس کی وجہ سے تیز ترین ارتعاش ہوتا ہے۔ سرخ رنگ حدت پیدا کرتا ہے۔ آسمانی رنگ ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ سبز رنگ توازن پیدا کرنے والا رنگ ہے۔ تجربات یہ ہیں کہ ذہنی دباؤ اور بے خوابی کے مریض بنفشی، نیلے اور فیروزی رنگ سے جلد صحتیاب ہو جاتے ہیں۔ سرخ، نارنجی اور زرد رنگ کاہلی اور سستی کو ختم کر دیتے ہیں۔ گلابی رنگ رگ پٹھوں کے لیے مسکّن ہے۔ گلابی رنگ سے غصہ کم ہو جاتا ہے۔

مختلف مذاہب میں روحانی علاج:

مختلف مذاہب میں روحانی علاج کا تصور کسی نہ کسی صورت میں موجود رہا ہے۔

بائبل میں حضرت عیسیٰؑ کی دستِ مسیحائی کے کئی واقعات موجود ہیں۔ حضرت عیسیٰؑ کوڑھیوں، نابینا اور

WWW.PAKSOCIETY.COM

لاعلاج مریضوں پر دستِ مسیحائی رکھتے تو وہ صحت سے ہمکنار ہو جاتے۔ (کتابِ متی، باب چہارم، آیت 24)

ہندو مت کی روایات میں شری کرشن جی کا ایک واقعہ ملتا ہے۔ شری کرشن جی جب اپنے خود غرض ماموں کنس (Kuns) کے بلانے پر متھرا گئے تو راستے میں ایک عورت ملی جس کا کُب نکلا ہوا تھا۔ عورت نے علاج کی درخواست کی تو کرشن جی نے اس عورت کے پاؤں پر اپنا پاؤں رکھ دیا۔ اس طرح اس کا کُب ٹھیک ہو گیا۔

ہندو مت کی روایات میں یوگا کو خصوصی اہمیت حاصل ہے۔ ایک مغربی خاتون پیٹریشیا ٹیلیسکو Particia Telesco کے مطابق یوگا ایسے اصولوں کا مجموعہ ہے جس میں جسمانی نشست، برخاست کے ذریعے Relaxation حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

(Healer's Handbooks, Page 197)

یونیورسٹی آف نیویارک کے سائنسدانوں نے تربیتِ طلباء پر یوگا کے اثرات کا جائزہ لیا۔ طلباء نے بتایا کہ انہوں نے محسوس کیا کہ انگزائٹی، دباؤ، ڈپریشن اور غصے میں کمی آئی۔ یہ تبدیلی طلباء نے پہلی کلاس کے بعد ہی محسوس کی۔

(New Choices In Natural Healing, Page 151)

بدھ مت کے پیروکار ڈاکٹر میکاؤ یوسوئی نے ریکی طریقہ علاج متعارف کرایا۔ ریکی اس وقت پوری دنیا میں خاصا مقبول طریقہ علاج ہے۔ ریکی Reiki جاپانی زبان کا لفظ ہے۔ Rei سے مراد "منبع زندگی" یا Source Of Life ہے جبکہ Ki توانائی یا Energy کو کہتے ہیں۔

ریکی تھیوری کے مطابق جسم میں کائناتی توانائی کے کچھ چینلز موجود ہیں۔ جہاں توانائی Circulate کرتی رہتی ہے۔ اگر جسم کے کسی حصے پر توانائی کے بہاؤ میں کمی آجائے تو وہاں بیماری کا حملہ ہو جاتا ہے۔ ریکی طریقہ علاج سے اس حصے میں توانائی کا بہاؤ بہتر کیا جاتا ہے۔

(Reiki By Richard Ellis, Page 14)

بیماری کا روحانی علاج اور صوفیانہ تعلیمات:

مذہبی تعلیمات بتاتی ہیں کہ انسان در حقیقت جسم اور روح کا مجموعہ ہے۔ جسم کی اناٹومی اور اس کی کارکردگی کے بارے میں سائنسدانوں اور طبی ماہرین نے کافی ریسرچ کی ہے۔ انسانی شخصیت کے دوسرے رخ یعنی روح پر صوفیائے کرام نے ریسرچ کی ہے۔

صوفیائے کرام نے ذہنی مسائل سے بچاؤ اور اس کے علاج دونوں پر توجہ دی ہے۔

✸.... ذہنی مسائل سے بچاؤ کا طریقہ تزکیہ نفس، خود احتسابی یا تقویٰ کہلاتا ہے، یعنی اپنی طرز فکر کی اصلاح یا Purification۔ آدمی ہر وقت اپنے آپ کو چیک کرتا رہے۔ عبادات اور ذکر و اذکار کے ذریعے روحانی توانائی حاصل کرے اور تزکیہ نفس کے ذریعے اپنے آپ کو Purify کرتا رہے۔ یہ دراصل ذہنی صحت حاصل کرنے کی ایک احتیاطی تدبیر ہے۔

✸.... صوفیائے کرام نے ذہنی یا جسمانی مسائل میں مبتلا مریضوں پر دستِ مسیحائی بھی رکھا۔ یعنی مختلف بیماریوں میں مبتلا مریضوں کا روحانی علاج کیا۔ روحانی علاج کے طریقے بے شمار ہیں۔ کبھی لوگوں کو عبادت یا نوافل کے ذریعے روحانی علاج بتایا گیا، کبھی قرآنی آیت مخصوص تعداد اور طریقے کے مطابق تجویز کی گئی۔ اسمائے الٰہیہ سے بھی علاج کیا گیا۔ بہت سے مریضوں کا علاج دم کر کے کیا گیا۔ تعویز بھی استعمال کیے گئے۔

معروف صوفی بزرگ عظیم برخیاؒ قلندر بابا اولیاءؒ کتاب لوح و قلم میں تحریر کرتے ہیں:

"طبی نقطہ نظر سے ہڈیوں کے ڈھانچے پر رگ پٹھوں کی بناوٹ کو ایک جسم کی شکل و صورت دی گئی ہے۔ ہم اس کا نام جسم رکھتے ہیں اور اس کو اصل سمجھتے ہیں۔ اس کی حفاظت کے لیے ایک چیز اختراع کی گئی ہے جس کا نام لباس ہے۔ یہ لباس سوتی کپڑے کا، اونی کپڑے کا یا کسی کھال وغیرہ کا ہوا کرتا ہے۔ اس لباس کا محل استعمال صرف گوشت پوست کے جسم کی حفاظت ہے۔ فی الحقیقت اس لباس میں اپنی کوئی زندگی یا اپنی کوئی حرکت نہیں ہوتی۔ جب یہ لباس جسم پر ہوتا ہے تو جسم کے ساتھ حرکت کرتا ہے یعنی اس کی حرکت جسم سے منتقل ہو کر اس کو ملی۔ لیکن در حقیقت وہ جسم کے اعضاء کی حرکت ہے۔ جب ہم ہاتھ اٹھاتے ہیں تو آستین لبی گوشت پوست کے ہاتھ کے ساتھ حرکت کرتی ہے۔ یہ آستین اس لباس کا ہاتھ ہے جو لباس جسم کی حفاظت کے لیے استعمال ہوا ہے۔ اس لباس کی تعریف کی جائے تو یہ کہا جائے گا کہ جب یہ لباس جسم پر ہے تو جسم کی حرکت اس کے اندر منتقل ہو جاتی ہے اور اگر اس لباس کو اتار کر چارپائی پر ڈال دیا جائے یا کھونٹی پر لٹکا دیا جائے تو اس کی تمام حرکتیں ساقط ہو جاتی ہیں۔ اب ہم اس لباس کا جسم کے ساتھ موازنہ کرتے ہیں۔ اس کی کتنی ہی مثالیں ہو سکتی ہیں۔ مثلاً یہ کہ آدمی مر گیا۔ مرنے کے بعد اس کے جسم کو کاٹ ڈالیے، ٹکڑے کر دیجیے گھسیٹیے کچھ کر دیجیے جسم کی اپنی طرف سے کوئی مدافعت، کوئی حرکت عمل میں نہیں آئے گی۔ اس مردہ جسم کو ایک طرف ڈال دیجیے تو جس طرح ڈال دیا جائے گا پڑا رہے گا۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ مرنے کے بعد جسم کی حیثیت صرف لباس کی رہ جاتی ہے۔ اصل انسان اس میں موجود نہیں۔ وہ اس لباس کو چھوڑ کر کہیں چلا جاتا ہے۔

اس ہی انسان کا نام انبیائے کرام کی زبان میں روح ہے اور وہی انسان کا اصلی جسم ہے۔ نیز یہی جسم ان تمام صلاحیتوں کا مالک ہے جن کے مجموعے کو ہم زندگی سے تعبیر کرتے ہیں۔ صوفیائے کرام کی تعلیمات سے معلوم ہوتا ہے کہ انسان کی اصل یہی روح ہے۔ روح کی حرکات کو ہم انرجی بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہی انرجی ہمارے جسم کو چلا رہی ہے۔ روحانی ماہرین کے مطابق جب آدمی کا رابطہ اس انرجی سے کمزور پڑ جاتا ہے یا دنیا کے کاموں میں بہت زیادہ انہماک کی وجہ سے اس انرجی سے رابطہ کمزور ہو جاتا ہے تو آدمی ذہنی یا جسمانی پیچیدگیوں کا شکار ہونے لگتا ہے۔ جس کی انتہائی شکل بیماری ہے۔ نماز، روزہ، حج، تلاوتِ کلام پاک، مراقبہ، ورد اور ذکر وغیرہ آدمی کی روحانی غذا ہیں۔ یعنی اس سے جسم کو روحانی توانائی ملتی ہے۔ صوفیائے کرام جتنی بھی مشقیں تجویز کرتے ہیں ان کا مقصد بھی روح سے رابطہ مستحکم کرنا ہوتا ہے۔

متبادل طریقہ علاج:

روحانی علاج کے حوالہ سے ایک بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ روحانی علاج در حقیقت دعا کے زمرے میں بھی آتا ہے، اس لیے اسے Conventional Therapies کے ساتھ Alternative Therapy کے طور پر استعمال کرنا چاہیے۔ یعنی روحانی علاج کو عام طریقہ علاج کے ساتھ استعمال کیا جائے تو شفایابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ بعض لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ روحانی علاج کروانے کا ارادہ ہو تو دوسرے علاج کو بالکل چھوڑ دیتے ہیں، یہ کوئی صحت مند اقدام نہیں۔ ڈاکٹرز، سرجن اور دیگر معالجین بھی تو اللہ کی مخلوق ہیں۔ اللہ نے انہیں مخلوق کی خدمت کے لیے ہی تو متعلقہ شعبے کو اختیار کرنے کی توفیق دی ہے۔ اس لیے ڈاکٹری علاج کے ساتھ روحانی علاج کو سپلیمنٹ کے طور پر شامل رکھنا چاہیے۔ روحانی علاج روایتی دواؤں کی تاثیر میں اضافہ کر سکتا ہے۔

✸

WWW.PAKSOCIETY.COM

اندرونِ پاکستان اور بیرونِ ملک

امام سلسلہ عظیمیہ قلندر بابا اولیاءؒ

کے یومِ وصال کی تقریبات درج ذیل پروگرام کے تحت منعقد ہوں گی۔

☆.... پاکستان کے مختلف شہروں میں (علاوہ کراچی) بروز اتوار 13 مورخہ جنوری 2013ء.... قرآن خوانی اور آیت کریمہ کا ختم ہوگا اور قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات پر مقالات پیش کیے جائیں گے۔

☆.... کراچی کے مختلف ٹاؤنز میں بروز اتوار مورخہ 20 جنوری 2013ء۔

☆.... یورپ، امریکہ، کینیڈا، روس، آسٹریلیا اور تھائی لینڈ میں بروز اتوار مورخہ 6 جنوری 2013ء، جبکہ مانچسٹر یوکے میں بروز اتوار مورخہ 13 جنوری 2013ء

☆.... متحدہ عرب امارات اور بحرین میں بروز جمعہ مورخہ 11 جنوری 2013ء

قلندر بابا اولیاءؒ کے یوم وصال کی مناسبت سے تقریبات منعقد ہوں گی۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے عقیدت مند، متوسلین، سلسلۂ عظیمیہ کے اراکین اور روحانی ڈائجسٹ کے محترم قارئین کرام مزید تفصیلات معلوم کرنے کے لیے اپنے شہر یا قریبی شہر میں قائم مراقبہ ہال سے رابطہ کریں۔

مرکزی مراقبہ ہال، سرجانی ٹاؤن، کراچی
فون نمبر: 36912786(021)،
فیکس نمبر: 36910786(021)
ای میل: markazi_muraqaba_hall@yahoo.com،

اپنی ذہنی استعداد میں اضافہ کیجیے

رحمٰن ضیاء

کامیاب زندگی کے لیے جسمانی صحت کی طرح صحتمند دماغ بھی ضروری ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ جسمانی صحت رکھنے والا ہر فرد ذہنی طور پر بھی توانا ہو۔ ذہنی صحت کے لیے اسی طرح توجہ ضروری ہے، جس طرح جسمانی صحت کے لیے، بلکہ بعض صورتوں میں اس کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ جسمانی صحت کی طرح ماہرین نے ذہنی صحت پر بھی خصوصی تحقیق کی ہے اور اس طرح وہ مفید باتیں سامنے آئی ہیں، جو ہر صنف، عمر اور ماحول سے تعلق رکھنے والوں کے لیے رہنما ہیں۔ یہ رہنمائی خصوصی طور پر نئی نسل کے لیے زیادہ مفید ہے، جسے اپنی صلاحیتوں سے بہترین فائدہ اُٹھانے کے لیے ذہنی صحت کو یقینی بنانا چاہیے۔

جسمانی صحت کے لیے غذائی توازن کے ساتھ ''ورزش'' بے حد ضروری ہے ۔ دماغ کی متاثر کن کارکردگی کے لیے بھی غذا اور ورزش اہمیت رکھتی ہے۔ جس طرح کاہلی اور بے عملی جسمانی ساخت کو بے ڈول بنادیتی ہے، اسی طرح دماغ کا عدم استعمال بھی نقصان دہ ہے۔ دماغ کے لیے تو کہا جاتا ہے کہ ''اسے استعمال کریں، ورنہ آپ اسے گنوادیں گے'' دماغی صلاحیتوں پر اثرانداز ہونے والا سب سے نمایاں عامل ''ماحول'' ہے۔ ذہنی دباؤ، انتشار، ڈپریشن، اور دیگر عوارض کا سبب اردگرد کے حالات ہی بنتے ہیں۔ محرومیاں، ناآسودگیاں، اپنے دکھ، زمانے کے غم سب ہی ذہن پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ ان ساری باتوں کے پیش نظر ضروری ہے کہ ذہنی صحت پر بھی توجہ دی جائے۔ نئی نسل کو وہ باتیں بتائی جائیں، جو اس کی ذہنی صلاحیتوں کے فروغ کے لیے ضروری ہیں۔ خیال رہے کہ ''انفرادی اختلافات'' کے باعث ذہنی صلاحیتیں مختلف ہوسکتی ہیں لیکن کچھ باتیں ایسی ہیں، جن پر عمل ہر صلاحیت کے فرد کے لیے بہتری کا باعث بنتا ہے۔

ذہن کا استعمال ذہن کو صحت مند رکھتا ہے۔

حالات سے گھبرانے والے اکثر لوگ ذہنی طور پر

WWW.PAKSOCIETY.COM

صحت مند نہیں ہوتے۔ ایسے لوگ حالات کے جبر اور ماحول کی سختیوں کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔ ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کرنے والے نا صرف جرأت مند بلکہ ذہنی طور پر صحت مند بھی ہوتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے ذہن کا استعمال کرنا جانتے ہیں اور ان کے مشاغل اس بات کی تصدیق کرتے ہیں۔ یہ لوگ عام حالات میں بھی ایسے مشاغل اپناتے ہیں، جو ایک طرح سے چیلنج ہوتے ہیں۔ مثلاً کوئی نئی زبان سیکھنا، اشعار یاد کرنا، مطالعہ، ذہانت کی آزمائش، معمے حل کرنا۔ ایسے کھیل کھیلنا جن میں ذہانت اور یادداشت آزمائی جاری ہو، اسی ذیل میں آتے ہیں۔ یہ لوگ ایسے کھیلوں میں دلچسپی لیتے ہیں، جن میں اصولوں کی پابندی کرنی پڑتی ہو۔

اس اعتبار سے پہلا اصول یہ ہوا کہ نوجوان اپنی تعلیمی مصروفیات کے ساتھ تفریحی طور پر ایسے مشاغل بھی اپنائیں، جن میں ذہن کا زیادہ سے زیادہ استعمال ہو۔ آپ جب بھی باقاعدہ طور پر ایسا کوئی مشغلہ اپنائیں گے جلد ہی اس کے حیران کن نتائج سامنے آئیں گے۔

دماغی صحت کے لیے غذا بے حد اہمیت رکھتی ہے۔

جسمانی صحت سے غذا کا تعلق تو سب ہی سمجھتے ہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ غذا ذہنی صلاحیتوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ غذا پر تحقیق کرنے والے ماہرین کے مطابق غذائی اشیاء ذہنی قوتوں کو فعال بنانے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ غذا نا صرف جسمانی ضرورت ہے بلکہ ذہن پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق صبح ناشتہ نہ کرکے جانے والے بچے اسکول کے آخری گھنٹوں میں مضمحل اور تعلیم سے عدم دلچسپی کا شکار ہوتے ہیں۔ غذا سے ہمیں ایسے اجزاء اور وٹامنز وغیرہ ملتے ہیں، جو ہمیں جسمانی توانائی کے ساتھ دماغی قوت بھی فراہم کرتے ہیں یا اس کا ذریعہ بنتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق دماغی فعالیت کے لیے پروٹین، لیکن اس کی اثر انگیزی کے لیے "وٹامن بی" ضروری ہے۔ کیونکہ وٹامن بی کی کمی اعصابی کمزوری کے علاوہ مختلف نفسیاتی عوارض کا سبب بنتی ہے اور وٹامن بی ون کی کمی تھکن پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح وٹامن سی بھی مختلف انداز سے فعالیت میں اضافہ کرتا ہے۔ دماغ کے لیے تمام تر ضروری اجزاء غذا سے حاصل ہوتے ہیں۔ "غذائی توازن" دماغی صحت کے لیے بھی اہمیت رکھتا ہے۔ "متوازن غذا" کا انتخاب، فرد کی جسمانی ساخت، روزمرہ کی مصروفیات اور دیگر مشاغل کے لحاظ سے کیا جاتا ہے۔ خیال رہے کہ آپ مختلف غذائی اجزاء مصنوعی طریقوں (ادویات کے ذریعے) سے بھی حاصل کرسکتے ہیں لیکن اس کا بہترین ذریعہ "غذا" ہی ہے۔ غذا کے ذریعے حاصل ہونے والی توانائی جسمانی صحت کے لیے بھی مفید ہے اور دماغ کے لیے بھی۔

ورزش کیوں ضروری ہے؟

جدید ترین تحقیقات ہر فرد کے لیے ورزش کو ضروری قرار دیتی ہے۔ لیکن عام طور پر لوگ ورزش کی اصل اہمیت اور افادیت نہیں جانتے۔ اس کا ایک ثبوت تو یہ ہے کہ لوگوں کی بڑی تعداد ورزش نہیں کرتی۔ کچھ لوگ ڈاکٹری ہدایات کے مطابق مختلف امراض یا خرابیوں سے نجات کے لیے ورزش کرتے ہیں، مگر بہتر محسوس ہوتے ہی اسے ترک کردیتے ہیں۔ یقیناً ورزش موٹاپے سے نجات دلاتی ہے، دل کے عارضوں سے محفوظ رکھتی ہے لیکن اس سے صرف جسمانی فوائد ہی حاصل نہیں ہوتے، یہ دماغی صحت کو بھی یقینی بناتی ہے۔ ذہن کو بھی فعال رکھتی ہے۔ ورزش باقاعدہ طور پر کی جائے تو یاسیت، افسردگی اور ذہنی دباؤ سے نجات ملتی ہے۔ ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یادداشت بہتر ہوتی ہے، نیز فرد کی اہلیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ورزش کرنے والے افراد حالات کے جبر کے اثرات سے محفوظ رہتے ہیں، ایسے لوگ جسمانی طور پر مستعد ہونے کے علاوہ ذہنی طور پر بھی فعال رہتے ہیں۔ دن بھر کی انتھک مصروفیات کے بعد چہل قدمی، پیراکی، ہواخوری یا سائیکلنگ وغیرہ تھکاوٹ دور کرکے ذہن کو پرسکون بناتی ہیں۔ ورزش کا ایک بنیادی اور اہم فائدہ یہ ہے کہ اس سے جسم کے تمام نظام توازن میں آجاتے ہیں اور آدمی مختلف جسمانی خرابیوں کے منفی امکانات سے محفوظ رہتا ہے۔

ڈپریشن نئے عہد کا سنگین ترین مسئلہ ہے۔ روزانہ مناسب انداز سے چہل قدمی یا جاگنگ ڈپریشن سے نجات دلاتی ہے۔ دماغ کو بھی جسم کے دیگر اعضاء کی طرح آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے اور خون دماغ کو آکسیجن کے ساتھ دیگر ضروری اجزاء فراہم کرتا ہے۔ نیز، مضر مادوں کو جذب کرکے جسم سے خارج کرتا ہے۔ ورزش سے دوران خون میں تیزی آتی ہے اور یہ تیزی دماغ کو بھی آکسیجن کی اضافی مقدار مہیا کرتی ہے۔ لہٰذا ہر عمر اور ہر صنف کے افراد کو ورزش کرنی چاہیے۔ باغبانی جیسے مشاغل بھی ورزش کی ذیل میں آتے ہیں، بوڑھے افراد سہولت ہونے پر باغبانی کا شوق اپنا سکتے ہیں، یہ ورزش کے ساتھ ذہنی صلاحیتوں کی آزمائش بھی ہے۔

نیند ضروری ہے

نیند ہر انسان کی ضرورت ہے۔ بھرپور اور پرسکون نیند جسم اور ذہن کی توانائیاں بحال کرتی ہے۔ "بے آرام نیند" کی مختلف وجوہ ہو سکتی ہیں۔ مثلاً ذہنی پریشانیاں، دیر تک جگانے والی مصروفیات، بے سکون ماحول، غیر آرام دہ بستر وغیرہ۔ ان عوامل کی صورت میں اکثر بیدار ہونے کے بعد بے کیفی، چڑچڑاپن اور تھکن غالب رہتی ہے۔ پھر نشہ آور اشیاء کا استعمال اور کیفین آمیز مشروبات بھی نیند پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہت کم سونا یا وقت کا لحاظ کیے بغیر سونا دونوں ہی باتیں نامناسب ہیں۔ رات کی نیند خاص اہمیت رکھتی ہے اور دن بھر سونے کے باوجود بھی رات کی نیند کی تلافی ممکن نہیں ہوتی۔ دماغی صلاحیتوں کو توانا اور فعال رکھنے کے لیے نیند بہت ضروری ہے۔ اگر آپ ذہنی طور پر صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو اس سلسلے میں ایک اہم اصول یہ اپنائیں کہ دن بھر کی مصروفیات کے بعد جب بستر پر جائیں تو کسی خلل کے بغیر نیند یقینی ہو تاکہ صبح جب آپ بیدار ہوں تو ذہن و جسم کی توانائی نئے دن کی مصروفیات کے لیے بحال ہو چکی ہو۔

خوشگوار ماحول اور دماغی صحت

ماحول انسان پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔ گھٹے گھٹے، آلودہ اور بوجھل ماحول سے ذہن بھی بوجھل ہو جاتا ہے، جبکہ کھلی فضا اور خوشگوار ماحول ذہن کو تراوٹ بخشتا ہے۔ ایسی جگہیں، جہاں ہوا کا مناسب گزر نہ ہو، انسانی صحت کے لیے سخت نقصان دہ ہوتی ہیں۔ اگر آپ صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو یہ بات گرہ میں باندھ لیں کہ آپ کا ماحول غیر آلودہ اور خوشگوار ہونا چاہیے۔ آپ کے گھر میں ہوا اور قدرتی روشنی کا یقینی گزر ہو اور ارد گرد کا ماحول ممکنہ حد تک دلکش اور بہتر رہنا چاہیے۔

ذہنی سکون اور ادویات

یہ درست ہے کہ موجودہ ماحول ذہن کو منتشر کرنے، اس پر دباؤ ڈالنے، الجھانے کے لیے ہر اعتبار سے سازگار ہے اور یہ کہ ذہن کو پرسکون بنانے والی ہر قسم کی ادویات آسانی سے مل جاتی ہیں۔ ہر فرد یہ دوائیں حاصل اور استعمال بھی کرسکتا ہے۔ لیکن اہم بات یہ ہے کہ ذہنی سکون کے لیے ادویات کا استعمال مناسب نہیں۔ ماہرین کے مطابق بیشتر ادویات مرکزی اعصابی نظام پر اثر انداز ہوتی ہیں اور ان کے ذیلی اثرات کم و بیش یکساں

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہیں، لہٰذا ان کا استعمال (خصوصاً اپنے طور پر) بے حد نامناسب ہے۔ ذہنی سکون کے لیے متبادل ذرائع اپنائے جانے چاہئیں۔ ہم خیال دوستوں سے گپ شپ، سماجی خدمات اور مطالعہ ذہنی سکون فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ کھلی فضا میں سیر، ایکوریم میں تیرتی مچھلیوں کا مشاہدہ، پھول دار پودوں کی افزائش میں دلچسپی ایسے مشاغل ہیں، جو نا صرف آپ کو مصروف رکھتے ہیں بلکہ ذہنی سکون بھی بخشتے ہیں۔ ذہنی صحت یقینی بنانے کے لیے یہ بات یاد رکھیں کہ آپ کو سکون بخش ادویہ سے دور رہنا ہے اور اپنی سہولت کے لحاظ سے ایسا مشغلہ اپنانا ہے جو آپ کے لیے ذہنی سکون کا باعث بنے۔

خودترغیبی اور مثبت اندازِفکر

دماغ جسم کا وہ حصہ ہے، جو تمام جسمانی افعال کنٹرول کرتا ہے، لیکن یہ اسی انداز سے کام کرتا ہے جس انداز سے ہم چاہتے ہیں۔ "ہم دماغ سے کیا چاہتے ہیں؟" اگر آپ اس حوالے سے ٹھوس سوچ رکھتے ہیں تو اسی لحاظ سے اپنے دماغ کو ہدایات اور ترغیبات دیتے رہیں۔ آپ کا دماغ پورے جسم پر حکمرانی کرتا ہے، تاہم یہ آپ کا حکم بھی مانتا ہے اور آپ کی ترغیبات کے مطابق عمل کرتا ہے۔ خودترغیبی کم حوصلہ افراد کو جرأت مند بنا سکتی ہے، ارادوں پر عمل کی راہ ہموار کرتی ہے، بس، خودترغیبی کا یہ عمل مثبت، دوٹوک اور ٹھوس ہونا چاہیے۔ اس ضمن میں مثبت اندازِ فکر بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ تمام مفکروں اور ماہرین نفسیات کے مطابق "مثبت انداز فکر" کامیاب زندگی کے لیے لازمی ہے۔ کیونکہ مثبت سوچ ہی انسان کو پرامید اور پرسکون رکھتی ہے۔ مثبت انداز فکر رکھنے والے حالات کے دباؤ سے مغلوب ہوتے ہیں اور ان کے ذہن منفی اثرات سے متاثر ہوتے ہیں اور پھر ناامید اور مایوس افراد بھی مثبت تصورات اپنا کر اپنی زندگی تبدیل کر سکتے ہیں۔ "مثبت انداز فکر" پر مختلف ماہرین اور محققین کی کتابیں موجود ہیں۔ نفسیاتی رہنمائی فراہم کرنے والی یہ کتابیں بالواسطہ یا بلاواسطہ طور پر مثبت انداز فکر اپنانے پر ابھارتی ہیں۔ مختصراً یہ کہا جاسکتا ہے کہ ہر فرد ایسی کتابوں کے مطالعے اور خودترغیبی سے اپنی ذات میں غیر معمولی انقلاب لاسکتا ہے۔ اگر آپ ذہنی طور پر صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو یاد رکھیں کہ مثبت انداز فکر کے بغیر ایسا ممکن نہیں۔ اب جدید ایجادات اور عالمگیر تبدیلیوں نے مقابلہ بہت سخت کردیا ہے۔ اب اہلیتوں کے ساتھ اس چیز کا بھی مقابلہ ہے کہ فرد اپنی صلاحیتوں کا کس قدر غیر معمولی اظہار کرسکتا ہے۔ مقابلے کی فضاء میں وہی لوگ قابل رشک کامیابیاں حاصل کرتے ہیں، جو پراعتماد اور ذہنی لحاظ سے چاق و چوبند ہوں، فوری طور پر فیصلے کرنے کی خوبی رکھتے ہوں اور جنہیں اپنی صلاحیتوں کے برملا اظہار کا ڈھنگ آتا ہو۔

کامیابی کے لیے عمومی صحت کے ساتھ دماغی صحت بھی ضروری ہے۔ آج صلاحیتوں کی "مقدار" سے زیادہ ان کے "معیار" اور "اظہار" کی ضرورت ہے اور اگر آپ کامیاب اور خوشگوار زندگی بسر کرنے کے خواہاں ہیں تو اپنی ذہنی صلاحیتوں کو بھرپور انداز سے کام میں لانے کا ڈھنگ سیکھ لیں۔ خیال رہے کہ ذہنی صلاحیتوں کا موثر استعمال اسی وقت ممکن ہے، جب آپ ذہنی طور پر اس کے لیے آمادہ ہوں۔ یہ آمادگی آپ سے بھرپور توجہ اور محنت چاہتی ہے۔ بے شمار ذہین لوگ زندگی کی دوڑ میں ناکام رہ جاتے ہیں، محض اس لیے کہ وہ اپنی صلاحیتوں کے استعمال کے ڈھنگ سے ناواقف رہتے ہیں جبکہ بعض اوسط ذہن رکھنے والے افراد اپنی جدوجہد، لگن اور مستقل مزاجی کے باعث غیر معمولی کامیابیاں حاصل کرلیتے ہیں۔

❋

زندگی مسائل اور جدوجہد سے عبارت ہے۔ ایک شخص کی زندگی میں بے شمار ایسے مقامات آتے ہیں جب اسے کسی صورتحال سے نمٹنے کے لیے سخت ذہنی اور جسمانی کاوش کی ضرورت ہوتی ہے۔ عموماً وہ لوگ اس دنیا میں زیادہ کامیاب گردانے جاتے ہیں جو مختلف حالات کا مقابلہ تحمل، بردباری اور ٹھنڈے دل و دماغ سے کرتے ہیں اس کے برعکس جلد بازی، جذباتیت اور غصہ حالات کو بگاڑ کی طرف مائل کرتے ہیں۔ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ کبھی جلد بازی سے کام نہ لیا جائے، ایسا سوچنا غالباً انسانی فطرت کو نہ سمجھنے کے مترادف ہوگا۔ محبت، نفرت، خوشی، غم، تحمل، غصہ یہ سب انسان کی شخصیت کا حصہ ہیں اور ان کا اظہار بھی فطری ہے۔ جو چیز اہمیت رکھتی ہے وہ اعتدال اور میانہ روی ہے۔

غصہ:

غصہ کیا ہے....؟ یہ دراصل حالات و معاملات کے اپنی مرضی کے مطابق تکمیل پذیر نہ ہونے پر ایک ذہنی رد عمل کا نام ہے۔ جب ہم اپنے کاموں کی انجام دہی میں یا ارادوں کی تکمیل میں رکاوٹ محسوس کرتے ہیں تو ہمارا رد عمل غصے کی صورت میں بھی ظاہر ہوسکتا ہے تاہم یہاں یہ وضاحت ضروری ہے کہ ہر قسم کی رکاوٹ غصہ کا سبب نہیں بنتی۔ آسان سی مثال ہے کہ اگر موسم کی خرابی کے باعث آپ کا امتحان مقررہ تاریخ پر نہ ہوسکے تو آپ کو غصہ نہیں آئے گا لیکن اگر کسی ضروری کام سے گھر سے نکلتے ہوئے کسی وجہ سے آپ کو دیر ہونے لگے تو آپ کو غصہ آنے لگے گا۔ آپ نے اکثر یہ بات نوٹ کی ہوگی کہ آپ اس وقت غصہ کرتے ہیں یا غصہ میں آجاتے ہیں جب کوئی کام آپ کی منشاء کے مطابق نہ ہو پارہا ہو مثلاً بچے کو پڑھاتے ہوئے آپ اس وقت غصہ کرتے ہیں جب آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی تمام تر محنت کے باوجود وہ پڑھائی پر پوری توجہ نہیں دے رہا ہے۔ دفتر میں اپنے ماتحتوں پر آپ اس وقت غصہ کرتے ہیں جب آپ یہ سمجھتے ہیں کہ ان لوگوں نے کام کی انجام دہی میں اپنی پوری صلاحتیں استعمال نہیں کیں ہیں۔ کام کی نوعیت خواہ کچھ ہی کیوں نہ ہو مگر اس کی من پسند تکمیل ہمارے لیے انا کا مسئلہ بن جاتی ہے اور مخالفانہ مسائل انا پر چوٹ کے مترادف ہوتے ہیں نتیجتاً اپنی بے عزتی کے احساس، بے بسی، محرومی یا مایوسی پر ہم جھلا اٹھتے ہیں۔ یہ صورتحال اعصاب پر بوجھ کا باعث بنتی

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہے اور ہم وقتی طور پر شور مچا کر ڈانٹ ڈپٹ کر کے یا چیخنے چلانے سے اس دباؤ کو دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

جب ایک انسان شدید غصہ کی صورت میں ہوتا ہے تو اس کا ذہن اعصاب اور جسم شدید تناؤ کی حالت میں ہوتے ہیں۔ جسم کے مختلف نظام اپنی معمول کی کارکردگی میں اس تناؤ کے سبب مزاحمت محسوس کرتے ہیں نتیجتاً جسمانی طور پر مختلف منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً دوران خون بڑھ جاتا ہے ، نظام ہاضمہ متاثر ہوتا ہے (اسی لیے کے کھانا کھاتے وقت غصہ کرنا صحت کے لیے بُرا سمجھا جاتا ہے) نیند متاثر ہوتی ہے اور چڑچڑا پن پیدا ہوجاتا ہے۔ ہر وقت غصہ میں رہنے والا شخص مختلف جسمانی بیماریوں اور ذہنی دباؤ کے سبب خود اپنی کارکردگی گھٹانے کے علاوہ معاشرہ میں بھی اپنے لیے اچھا مرتبہ حاصل کرنے میں کماحقہ، کامیاب نہیں ہوپاتا اس لیے کہ ایک چڑچڑے مزاج اور غصیلے شخص کو لوگ مجبوراً تو برداشت کرسکتے ہیں مگر ایسا شخص عام طور پر ہر دل عزیز اور لوگوں میں مقبول نہیں ہوسکتا۔

مذکورہ بالا اسباب کے علاوہ غصہ کے بعض جسمانی اسباب بھی ہوسکتے ہیں مثلاً خون میں شکر کی کمی یا زیادتی بلڈ پریشر کی زیادتی، ایسی بیماریاں جن کی وجہ سے انسان قلت خون کا شکار ہوجاتا ہے۔ عام جسمانی کمزوری اور بعض اعصابی امراض وغیرہ کی موجودگی میں بھی اکثر لوگ غصہ سے مغلوب ہوجاتے ہیں۔ اب دوصورتیں ہمارے سامنے ہیں ایک یہ کہ جو لوگ اپنے جذبات پر قابو نہیں رکھ سکتے اور اکثر غصہ میں رہتے ہیں ان کو کئی بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں دوسرے یہ کہ کئی بیماریاں ایسی ہیں جن کی وجہ سے انسان جلد غصہ میں آجاتا ہے۔

کسی خاص واقعے پر ہمارے رد عمل کا انداز ہماری ذہنیت اور ہماری شخصیت کو واضح کرتا ہے۔

متوازن اور گریس فل شخصیت کی تشکیل کے لیے اور زندگی میں کامیابیاں پانے کے لیے دیگر کئی عوامل کے ساتھ ساتھ اپنے جذبات اور اپنے رد عمل پر قابو پانا بھی انتہائی ضروری ہے۔ انسان کئی ناپسندیدہ یا مخالفانہ معاملات پر جو رد عمل ظاہر کرتا ہے ان پر سب سے زیادہ نمایاں غصہ ہے۔ غصہ گو کہ ایک فطری رد عمل ہے لیکن غصہ کی زیادتی کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ کسی شخص میں تکبر اور غرور غصہ کی وجہ سے ہوسکتا ہے تو کہیں ذہن وجسمانی کمزوری غصہ کی وجہ سے ہوسکتی ہے۔

کبر، انسانوں کے لیے ایک بہت بُری صفت ہے۔ کبر میں مبتلا آدمی دوسروں کو حقیر سمجھتا ہے۔ دوسروں کی خوشیوں پر اور کامیابیوں پر تنگ دلی محسوس کرتا ہے۔ اپنے سے چھوٹوں اور اپنے ماتحتوں کی چھوٹی چھوٹی غلطیوں پر بھی تحمل اور برداشت سے کام نہیں لیتا اور اپنے رد عمل کا اظہار شدید غصے کے ذریعے کرتا ہے۔

دولت ، اختیارات ، خاندان ، برادری ، کاروبار یا

ملازمت میں بہتر پوزیشن سے بعض لوگ کبر میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ کبر میں مبتلا کئی لوگ غصہ سے مغلوب نظر آتے ہیں۔ لوگوں کی ایک بڑی تعداد کسی ذہنی یا جسمانی کمزوری کی وجہ سے بھی غصہ کرتی نظر آتی ہے۔ ایسے لوگ ان لوگوں پر غصہ کرتے ہیں ان پر ان کا کچھ زور چلتا ہے۔ مثال کے طور پر نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کی بڑی تعداد اپنے گھر میں والدین یا بہن بھائیوں کے سامنے خوب غصہ کرتی نظر آتی ہے۔ ایسے کئی نوجوانوں سے میری بات بھی ہوئی ہے۔ میں نے پوچھا بھائی غصہ کیوں کرتے ہو....؟ نوجوان نے کہا کہ دراصل میں کوئی غلط بات برداشت نہیں کرسکتا۔ جب گھر پر کوئی غلط کام ہو، اصولوں کے خلاف کوئی بات ہو تو مجھے بہت غصہ آتا ہے۔ میں نے کہا.... چلو تمہاری بات مان لیتے ہیں۔ یہ بتاؤ کہ تم نے کبھی اپنے پروفیسر یا اپنے آفسر کے سامنے بھی غصہ کیا ہے....؟ نہیں، ایسا کرنے سے تو میرا بہت نقصان ہوجاتا۔ یار....! تو پھر گھر میں غصہ کا اظہار کیوں کرتے ہو....؟ اس لیے کہ وہاں سب تمہاری سنتے ہیں اور اپنے گھر والوں کے سامنے تمہیں کسی قسم کے نقصان کا خوف نہیں ہے۔ اس مثال سے یہ واضح ہوتا ہے کہ مختلف مخالفانہ یا ناپسندیدہ حالات میں ممکنہ نتائج کا احساس ہمارے رد عمل کا تعین کرتا ہے۔

دیکھئے.... ! ایک شخص جو اپنے گھر میں یا اپنے ماتحتوں کے سامنے غصہ سے چیخنے چلانے لگتا ہے وہی شخص اپنے آفیسر یا اپنے کسٹمر کے سامنے کئی ناگوار باتیں سننے کے باوجود غصہ کا اظہار نہیں کرتا۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر ہم چاہیں تو انتہائی ناپسندیدہ اور سخت مخالفانہ حالات میں بھی اپنے منفی رد عمل پر قابو پاسکتے ہیں۔

اس کام کے لیے ہم مراقبہ سے خوب مدد لے سکتے ہیں۔ مراقبہ کا عمل دراصل انسانی دماغ میں کئی تبدیلیوں کا سبب بنتا ہے۔ سائنسدانوں کے مشاہدات وتجربات سے واضح ہوا ہے کہ مراقبہ کرنے سے دماغ کے ان حصوں کی تحریکات بڑھ جاتی ہیں جن کا تعلق سیکھنے ، سمجھنے ، ذہانت اور بصیرت جیسے خیالات سے ہے اور ان حصوں کی تحریکات کم ہوجاتی ہے جن کا تعلق ہیجان، مایوسی اور غصے وغیرہ سے ہے۔ اس طرح اب سائنسی تحقیقات کے ذریعہ بھی یہ شواہد مل گئے ہیں کہ جذبات پر کنٹرول Emotional Control کے لیے مراقبہ بہت مفید وموثر ایکسرسائز ہے۔ موجودہ دور میں انسانوں میں Emotional Quotient یعنی E.Q کو Intelligence Quotient یعنی I.Q سے بھی زیادہ اہمیت دی جارہی ہے۔ E.Q لیول کو بہتر بنانے کے لیے بھی مراقبہ بہت زیادہ مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کی طبیعت میں غصہ زیادہ ہے تو اس کا ایک مطلب یہ بھی ہوا کہ آپ کا E.Q لیول کم ہے۔ غصے پر قابو پاکر اپنی شخصیت کو بہتر اور دوسروں کے لیے زیادہ پسندیدہ بن جائیے۔ اس مقصد کے لیے.... آئیے مراقبہ کرتے ہیں۔

(جاری ہے)

WWW.PAKSOCIETY.COM

سی پی این ای کا اتحاد

CPNE

جمیل اطہر صدر، عامر محمود سیکرٹری جنرل، ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نائب صدر منتخب

پاکستانی اخبارات کے ایڈیٹرز کی نمائندہ تنظیم کونسل آف پاکستان نیوز پیپرز ایڈیٹرز نومبر 2010ء میں دو حصوں میں تقسیم ہوگئی تھی۔ پاکستان کے سینئر ایڈیٹرز کی طویل مصالحانہ کوششوں کے بعد بالآخر سی پی این ای کو ایک بار پھر متحد کر دیا گیا ہے۔ 29 نومبر 2012ء اس لحاظ سے ایک تاریخی دن کہلانے کا مستحق ہے کہ کونسل آف پاکستان نیوز پیپر ایڈیٹرز (سی پی این ای) جو ملک بھر کے ایڈیٹروں کی نمائندہ تنظیم ہے دو سال کے صبر آزما دور کے بعد دوبارہ متحد ہو گئی اور تمام متعلقہ حلقوں کو یہ پیغام چلا گیا کہ سی پی این ای اب ایک غیر متنازعہ پورے ملک کے ایڈیٹروں کی واحد نمائندہ جماعت ہے اور مورخہ 29 نومبر 2012 کونسل آف پاکستان نیوز پیپر ایڈیٹرز (سی پی این ای) کی نو منتخب سٹینڈنگ کمیٹی کے 2012 تا 2013ء کے لئے نئے عہدیداروں کا انتخاب متفقہ طور پر عمل میں لایا گیا۔ جمیل اطہر قاضی سی پی این ای کے صدر۔ شاہین قریشی سینئر نائب صدر۔ عامر محمود سیکرٹری جنرل۔ رحمت علی رازی (نائب صدر پنجاب) ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی (نائب صدر سندھ) اعجاز الحق (نائب صدر اسلام آباد) طاہر فاروق (نائب صدر خیبر پی کے) اور وسیم احمد (نائب صدر بلوچستان) منتخب ہوئے۔ غلام نبی چانڈیو جوائنٹ سیکرٹری اور مشتاق احمد قریشی فنانس سیکرٹری منتخب کیے گئے ہیں۔

مطالعہ کی میز پر

انسان نے روئے زمین پر جتنی بھی دریافتیں کی ہیں ان میں افضل اور مفید ترین دریافت کتاب ہے۔ کتاب ایسا بیش بہا خزانہ ہے جس کی بدولت انسان نے قدرت کے سربستہ رازوں کو کھولا اور ان پر پڑے پردے اُٹھا دیے۔ اسی کے ذریعہ مختلف دریافتیں ہوئیں۔ اسی کی بدولت انسان نے ہوا کو مسخر کیا، سمندر کی اتاہ گہرائیوں کا کھوج لگایا، ہزاروں میل کے فاصلوں کو قابو میں کیا۔ اسی کی بدولت آج دنیا کی تمام وسعتیں انسان کے سامنے سمٹ کر رہ گئی ہیں۔

اکیسویں صدی کی گلوبلائزڈ دنیا کی گہما گہمی میں انسان کا کتاب سے رشتہ ٹوٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ملک و قوم کی ترقی کے لیے ذوقِ کتب بینی کو فروغ دینا بہت ضروری ہے۔ اس مقصد کو پیش نظر رکھتے ہوئے ان صفحات پر ہر ماہ مختلف موضوعات پر مفید معیاری، کلاسک کتابوں کا تعارف، تلخیص یا اقتباس کے ساتھ پیش کیا جائے گا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

Unveiling the hidden کشف المحجوب کے معنی ہیں اسرار سے پردے اُٹھانا

حضرت ابوالحسن علی بن عثمان ہجویری المعروف داتا گنج بخشؒ کی یہ شہرہ آفاق تصنیف فارسی زبان میں لکھی گئی تصوف کی قدیم ترین کتاب مانی جاتی ہے، یہ کتاب چونتیس ابواب پر مشتمل ہے۔ مضامین کے اعتبار سے اسے تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے، پہلا حصہ چھ ابواب پر مشتمل ہے جس میں علم، فقر، تصوف وغیرہ کی شرعی حیثیت کو بیان کیا ہے، دوسرا حصہ جو آٹھ ابواب پر مشتمل ہے صحابہ کرام سے اپنے دور تک کے صوفیا کا احوال بیان کیا ہے، آخری حصہ بیس ابوب پر مشتمل ہے جس میں تصوف کی پیچیدہ اصطلاحات کی تشریح قلمبند کی۔ کشف المحجوب حقیقت میں علم تصوف کا جامع انسائیکلوپیڈیا ہے اور دنیا کی بڑی بڑی لائبریریوں کی زینت ہے، اس وقت تک بیس سے زیادہ اردو تراجم اس عظیم کتاب کے شائع ہوچکے ہیں۔ مستشرق پروفیسر نکلسن نے 1901ء میں کشف المحجوب کا وقیع اور جامع انگریزی ترجمہ شائع کیا، ایک روسی ادیب پروفیسر زوکوفسکی نے بھی کشف المحجوب کے ایک قدیم نسخہ کا روسی ترجمہ 1926ء میں لینن گراڈ سے شائع کیا جو بعد میں 1956ء میں تہران سے شائع ہوا....

مسلمانوں میں ابتدا سے ایک گروہ ایسا موجود ہے جس نے تمام مقاصدِ دنیوی سے قطع نظر کرکے اپنا نصیب العین محض یادِ خدا و ذکر الٰہی کو رکھا اور صدق و صفا، سکون واحسان کے مختلف طریقوں پر حامل رہا۔

شروع شروع میں یہ گروہ دوسرے ناموں سے ملقب رہا۔ ایک طویل عرصہ گزر جانے کے بعد رفتہ رفتہ اس مسلک کا نام مسلکِ تصوف پڑگیا اور یہ گروہ گروہِ صوفیہ کہلانے لگا۔

قدیم اکابر صوفیہؒ نے اپنی تصانیف کی مدد سے یہ دکھانے کی کوشش کی گئی ہے کہ ان حضرات کے نزدیک تصوف کا مفہوم محض اس قدر تھا کہ اتباعِ کتاب و سنت میں انتہائی سعی کی جائے۔ اسوۂ رسولؐ و صحابہؓ کو دلیل راہ رکھا جائے۔ اوامر و نواہی کی تعمیل کی جائے، اطاعت و عبادت کو مقصودِ حیات سمجھا جائے، قلب کو ما سوا کی محبت اور تعلق سے الگ کیا جائے، نفس کو خشیت الٰہی سے مغلوب کیا جائے اور صفائے معاملات و تزکیۂ باطن کی سعی و جہد کا کوئی دقیقہ فرد گزاشت نہ کیا جائے۔ حضرت علی ہجویری ؒ المعروف داتا گنج بخشؒ کی تصنیف کشف المحجوب کا مقصد بھی یہی ہے کہ مسلمان ہر شعبۂ زندگی میں قرآن و سنت پر عمل پیرا ہوں، اللہ اور اس کے رسول مقبول ﷺ کی اطاعت و فرمانبرداری میں اپنی پوری زندگی گزار دیں تاکہ دین و دنیا میں انہیں سرخروئی حاصل ہو۔

تصوف کے موضوع پر ہزاروں کتب تحریر کی جاچکی ہیں لیکن جو شہرت اور پسندیدگی حضرت علی ہجویری المعروف داتا گنج بخشؒ کی شہرہ آفاق تصنیف کشف المحجوب کے حصہ میں آئی وہ بے مثال ہے۔ حضرت داتا گنج بخشؒ کو اس دنیا سے رخصت ہوئے تقریباً ہزار برس گزر گئے ہیں لیکن ان کی بلند پایہ تصنیف آج بھی تعلیم و تربیت کا ذریعہ بنی ہوئی ہے۔ قریباً ایک ہزار سال سے ہر عہد اور ہر مقام کے بزرگان کرام، صوفیائے عظام اور اولیائے بلند مرتبت نے اس کو خراج تحسین حاصل ہے

ہے۔ ہر زمانہ کے بزرگانِ دین اولیاء اللہ نے اس کتاب کی دل کھول کر تعریف کی ہے اور اسے ہمیشہ اپنے مطالعہ کا لازمی حصہ قرار دیا ہے۔ آج بھی ہزاروں بندگان خدا اس تصنیف سے روحانی فیض حاصل کرنا اپنے لیے باعث تکریم سمجھتے ہیں۔

کشف المحجوب، حضرت داتا گنج بخشؒ نے اپنی آخر عمر میں تصنیف کی، مضامین کے اعتبار سے یہ کتاب چونتیس ابواب پر مشتمل ہے۔۔ کشف المحجوب میں تقریباً دو سو چوہتر آیاتِ قرآنی، ایک سو پینتیس احادیث، اٹھہتر معروف عربی اشعار، تقریباً تین سو اقوالِ صوفیا اور بیس سے زائد کتابوں کی عبارتیں بطور اقتباس نقل فرمائی ہیں۔

حضرت داتا گنج بخشؒ کی یہ کتاب راہِ سلوک کے مسافروں کے لیے مینارۂ نور کا درجہ رکھتی ہے۔ اس کتاب میں انہوں نے اسلامی تصوف کے اسرار و رموز دلکش پیرائے میں وضاحت کے ساتھ بیان فرما دیے، اس کے علاوہ غیر اسلامی تصوف و نظریات جو امتِ مسلمہ کے عقائد میں در آئے تھے، اُن کی بھی نشاندہی فرمادی تاکہ راہِ سلوک کا مسافر راہ سے بھٹک نہ جائے۔

داتا صاحبؒ علم شریعت اور علم طریقت کو لازم و ملزوم بتاتے ہیں اور صرف ایک کو اپنانا طالب کے لیے مضر قرار دیتے ہیں۔

آپ لکھتے ہیں:

”ظاہر سے مراد معاملات ہیں اور باطن سے تصحیح نیت۔ ان میں سے ایک وجود بغیر دوسرے کے محال ہے۔ ظاہر بغیر امتزاج باطن کے منافقت ہے اور باطن بغیر شمولِ ظاہر کے زندقہ۔ شریعت کا ظاہر بلا باطن نقص ہے اور باطن بلا ظاہر ہوس۔“

حضرت داتا گنج بخشؒ علم کی اقسام بیان کرتے ہوئے تحریر کرتے ہیں:

حضرت شیخ علی بن عثمان ہجویری (990-1077ء).... مصنفِ کتاب

شیخ علی بن عثمان ہجویریؒ برصغیر میں داتا گنج بخش کے عرف سے مشہور ہیں۔ وطن غزنی تھا اور مضافاتِ غزنی میں ہجویر و جلاب میں قیام رہا، آخر عمر میں برصغیر آکر لاہور میں سکونت اختیار فرمائی۔ یہیں انتقال کیا اور مدفون ہوئے۔ حسنی سید تھے۔ شجرۂ طریقت جنید بغدادی تک پہنچتا ہے۔ شیخ ابو الفضل بن حسن ختلی سے بیعت کی اور دیگر بزرگوں سے بھی استفادہ کیا۔ سفر و سیاحت میں اکثر رہا کرتے تھے۔ شام سے لے کر ترکستان تک اور ساحل سندھ سے لے کر بحر قزوین تک یعنی اپنے زمانے کی تقریباً ساری اسلامی عملداری کی سیاحی کا ذکر کیا ہے۔ قید ازدواج سے ہمیشہ آزاد رہے۔ علم باطن کے علاوہ علوم ظاہری پر بھی وسیع نظر رکھتے تھے۔ لاہور میں اپنے پیرو مرشد کے حکم سے آئے تھے۔ سالِ وفات 465ھ ہے۔ تصوف و طریقت پر متعدد کتابیں لکھیں، لیکن کشف المحجوب کے سوا سب ناپید ہیں۔ آپ کے مرتبہ کمال کا اعتراف سب کو رہا ہے۔ یہی کیفیت کشف المحجوب کی ہے۔ ملا جامی اسے تصوف کے فن کی بہترین کتاب قرار دیتے ہیں۔ سلطان المشائخ نظام الدین اولیاؒ کا ارشاد تھا کہ جس کا کوئی مرشد نہ ہو اس کو کشف المحجوب کے مطالعے کی برکت سے مل جائے گا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

"علم کی دو اقسام ہیں ایک علم الٰہی (یعنی روحانی علوم) دوسرا علم ظاہر، اور بندہ کا علم الٰہی کے مقابلے میں لاشیٔ محض ہوتا ہے کیونکہ علم الٰہی اللہ کی صفت قدیم ہے جو اس کی ذات کے ساتھ قائم ہے اور اس کی صفتوں کے لیے انتہا نہیں اور ہمارا علم ہماری صفت ہے جو ہمارے ساتھ قائم ہے اور ہمارے اوصاف متناہی ہیں۔"

روحانی علوم کا منشاء و مقصد اللہ تعالیٰ کا عرفان ہے، کچھ لوگ روحانی علوم کو محض کشف و کرامات کے حصول کا ذریعہ سمجھتے ہیں، ایسے لوگوں کا یہ گمان دراصل روحانی علوم کو محدود کرنے کے مترادف ہے کیونکہ کشف و کرامات تو شعبدہ بازی کرنے والے بھی دکھاتے ہیں لیکن وہ لوگ اس یقین کے حامل نہیں ہوتے جیسا یقین عارفِ حق کو حاصل ہوتا ہے۔

حضرت داتا گنج بخشؒ روحانی علوم کو جسے وہ الٰہی علوم کا عنوان دیتے ہیں، کی تشریح کرتے ہوئے لکھتے ہیں۔

"علم الٰہی نہ قابل تجزیہ، نہ قابل تقسیم اور نہ ہی اُس (اللہ تعالیٰ) کی ذات سے جدا ہے اور اس کے علم کی دلیل اس کے فعل کی عمدہ ترتیب ہے کیونکہ فعل اپنی ترتیب و استحکام میں اپنے فاعل کے علم کا مرہون ہے پس اس کا علم جملہ اسرار پر حاوی اور ظاہری امور پر محیط ہے۔ طالب حق (یعنی روحانی علوم کے طالب علم) کو چاہیے کہ سب اعمال اس یقین کے ساتھ کرے کہ خدا اس کو اور اس کے افعال کو دیکھ رہا ہے جیسا کہ وہ جانتا ہے کہ خدا کے افعال پوشیدہ نہیں۔"

ایک مرتبہ حضرت حارثہؓ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بارگاہ اقدس میں حاضر ہوئے حضور ﷺ نے دریافت کیا "اے حارثہؓ تونے صبح کیسے کی....؟"

حضرت حارثہؓ نے عرض کیا "میں نے ایسے حال میں صبح کی کہ میں اللہ پر حقیقی ایمان رکھنے والا ہوں۔"

حضور ﷺ نے فرمایا "اے حارثہؓ جو بات تو کہہ رہا ہے اس پر غور کر، کیونکہ ہر ایک چیز کی کوئی حقیقت ہوتی ہے۔ بتا تیرے ایمان کی کیا حقیقت ہے....؟"

حضرت حارثہؓ نے عرض کیا "میں نے اپنے نفس کو دنیا کی خواہشات سے الگ کر دیا ہے اور اس سے ہٹا لیا ہے۔ اس رات کو بیدار اور دن کو پیاسا رہا یہاں تک کہ میری یہ حالت ہوگئی کہ گویا میں اپنے رب کو کھلم کھلا دیکھ رہا ہوں اور اہل جنت کو دیکھتا ہوں کہ وہ وہاں آپس میں ملاقات کر رہے ہیں اور اہل دوزخ کو دیکھتا ہوں کہ وہ آپس میں جھگڑ رہے ہیں۔"

حضور ﷺ نے فرمایا "تو نے اپنے رب کو خوب پہچانا بس اس عرفان اور ایمان کو اپنے اوپر لازم کرلے۔"

کشف المحجوب سے چند اور گوہر نایاب:

✧.... ایثار یہ ہے کہ تو اپنے ساتھی کا حق نگاہ میں رکھے اور ساتھی کے آرام کے لیے خود تکلیف اُٹھائے۔

✧.... علم معرفت کا طلب کرنا سب طالب علموں پر فرض ہے۔

✧.... نفس کی مثال شیطان کی سی ہے اور رُوح کی مثال فرشتہ کی سی۔

✧.... خدا کے راستے کے سالکوں کا پہلا مقام توبہ ہے۔

✧.... بوڑھوں کو چاہیے کہ وہ جوانوں کا لحاظ رکھیں اس لیے کہ اُن کے گناہ کم ہیں اور جوانوں کو چاہیے کہ وہ بوڑھوں کا ادب کریں اور اس لیے کہ وہ جوانوں سے زیادہ عابد اور تجربہ کار ہیں۔

✧.... نفس کی مخالفت سب عبادتوں کا اصل اور سب مجاہدوں کا کمال ہے۔

✧.... عارف عالم بھی ہوتا ہے مگر ضروری نہیں کہ عالم بھی عارف ہو۔

*

WWW.PAKSOCIETY.COM

حضرت میاں میر علیہ رحمۃ اللہ

محمد اقبال جیلانی

حضرت میاں میرؒ ان صوفیا میں سے تھے جن کی ریاضت و عبادت اور نفس کشی تار... تصوف کا روشن باب ہے۔ لاہور میں رہ کر حضرت میاں میرؒ نے اپنے مریدوں کی اصلاح و... اور تہذیبِ نفس کر کے ایک ایسی جماعت پیدا کی جس سے رشد و ہدایت کے چشمے پھوٹے... پورا پنجاب معرفت کے ان آبشاروں سے سیراب ہوا۔

ایک مرتبہ آپ اپنی قیام گاہ پر چند عقیدت مندوں کے ہمراہ تشریف فرما تھے ۔ ایک خادم نے آکر اطلاع دی کہ ایک پیر صاحب اپنے چار مریدوں کے ہمراہ حاضر ہوئے ہیں۔ آپ نے اجازت تو دے دی لیکن چہرے سے صاف ظاہر ہو رہا تھا کہ آپ کو ان کا آنا ناگوار لگا ہے۔ وہ پیر صاحب حاضر ہوئے اور بڑے متکبرانہ انداز میں ایک طرف بیٹھ گئے۔ صاف معلوم ہوتا تھا کہ وہ لوگوں پر اپنی بزرگی ظاہر کرنا چاہتے ہیں۔ اسی دوران ایک شخص ننگے سر اور ننگے پاؤں پریشانی کی حالت میں آیا اور جوتوں کے پاس بیٹھ گیا۔ تھوڑی دیر گزری تھی کہ ایک عقیدت مند نے حاضر ہو کر اشرفیوں کی ایک تھیلی حضرت میاں میرؒ کی خدمت میں بطور نذرانہ پیش کی ۔ آپ نے وہ تھیلی قبول کرلی اور حسبِ عادت کسی ضرورتمند کو تلاش کرنے کے لیے اِدھر اُدھر نظر دوڑائی۔ اسی وقت آپ کی نظر اس پریشان شخص پر پڑی۔ آپؒ نے خادم سے فرمایا، یہ تھیلی اس شخص کو دے دو۔

وہ پیر صاحب آپ کی اس بخشش پر سخت برہم ہوئے۔ ان کا خیال تھا کہ یہ ان کا حق تھا۔

نذر کے مال پر تو ہم درویشوں کا حق پہلے ہے۔ ان پیر صاحب نے اپنا حق جتاتے ہوئے کہا

ظاہری طور پر تو اس کا حق زیادہ ہے اس لیے کہ پاؤں سے ننگا ہے اور سر سے بھی ننگا۔ آپ کے پاس تو جبہ دستار سب کچھ موجود ہے۔

حضرت میاں میرؒ نے فرمایا۔

وہ پیر صاحب ایسے خفا ہوئے کہ جانے کے لیے اٹھ کھڑے ہوئے۔ انہیں لاکھ روکا گیا لیکن وہ اپنے مریدوں کے ساتھ پاؤں پٹختے ہوئے وہاں سے چلے گئے۔

ان کے جانے کے بعد حضرت میاں میرؒ نے فرمایا

ان حضرت کے ساتھ ایک عجیب واقعہ پیش آنے والا ہے۔

حضور، وہ کیا بات ہے جو اِن کے ساتھ ہونے والی ہے....؟" عقیدت مندوں نے پوچھا۔

" اس نے ایک بڑی رقم کی تھیلی اپنی کمر کے ساتھ باندھ رکھی ہے۔ اس کی یہ تھیلی گم ہوجائے گی۔ یہ شیخ اس کے غم میں ہلاک ہوجائے گا اور اس کے ساتھی اس رقم کی لالچ میں ایک دوسرے کو موت کے گھاٹ اتار دیں گے۔

حضرت میاں میرؒ کی زبان سے یہ بات سن کر کچھ لوگ ان پیر صاحب کے ساتھ ہولئے۔ وہ صاحب دو تین روز تک اِدھر اُدھر گھومتے رہے۔ اس کے بعد ایک مرتبہ پھر حضرت میاں میرؒ کی خدمت میں حاضر ہو گئے ۔ آپ نے انہیں کو کھانے کی دعوت دی۔

کھانا کھانے کے بعد وہ صاحب غسل خانے میں گئے اور فوراًبدحواس ہو کر چیختے ہوئے باہر نکل آئے۔

کیا ہوا... تم اتنے گھبرائے ہوئے کیوں ہو....؟

میری کوئی چیز گم ہوگئی ہے۔ باہر جا کر دیکھتا ہوں، شاید مل جائے۔

ہمیں میں بھی تو معلوم ہو، ایسی کیا قیمتی چیز تھی...؟

حضرت میاں میرؒ نے فرمایا۔

میں نے اپنی کمر کے ساتھ کچھ رقم باندھی ہوئی تھی، وہ کہیں گر گئی ہے۔

آپ کے پاس اتنی بڑی رقم تھی اس کے باوجود آپ فرمارہے تھے کہ نذر میں آنے والی تھیلی بھی کسی مستحق غریب کے بجائے آپ کی خدمت میں پیش کردوں..؟

میں آپ سے دست بستہ معافی کا خواستگار ہوں، مہربانی فرمائیں کہ مجھے میری رقم مل جائے۔

رقم آپ کے پاس تھی۔ میں کیا کہہ سکتا ہوں کہ کہا

چلی گئی اور اگر چلی بھی گئی تو صبر کیجیے۔

حضور! صبر کیسا..... اگر میری رقم نہ ملی تو میں زندہ نہیں بچوں گا۔" اس نے کہا اور زار و قطار رونے لگا۔

اس کے اس طرح زار و قطار رونے پر آپ کو اس کے حال پر رحم آگیا۔ مجلس میں موجود لوگوں نے بھی سفارش کی کہ اس بے چارے کی کھوئی ہوئی رقم واپس دلوا دیجیے۔

"اچھا، ایسا کرو۔" حضرت میاں میرؒ نے اس شخص کو مخاطب کیا

"تم کل صبح دریا پر چلے جانا۔ وہاں ایک کشتی آئے گی۔ اس کشتی میں ایک فقیر ہوگا۔ وہ فقیر کشتی کا ملاح ہوگا۔ تم اس سے میرا نام لے کر اپنی تھیلی مانگ لینا۔"

وہ شخص آپ کے ارشاد کے مطابق دریا پر گیا اور کشتی کا انتظار کرنے لگا۔ تھوڑی دیر بعد اسے ایک کشتی آتی دکھائی دی۔ وہ بے چینی سے کشتی کے قریب آنے کا انتظار کرنے لگا۔ کشتی قریب آئی تو اس نے دیکھا کہ کشتی کا ملاح اکیلا ہی اس میں بیٹھا ہوا ہے۔ پھٹا پرانا ایک کرتہ اس کا لباس ہے، جس میں پیوند لگے ہوئے ہیں۔ وہ سوچنے لگا، یہ کوئی اور کشتی ہے۔ جس کشتی کے بارے میں حضرت میاں میرؒ نے فرمایا ہے کوئی اور ہوگی۔ یہ ملاح تو کوئی بوجھ اٹھانے والا مزدور معلوم ہوتا ہے۔ کشتی پر بیٹھے ہوئے ملاح نے اس کے اس خیال کو بھانپ لیا۔

"تم نے ٹھیک سوچا۔ میں ایک مزدور ہی تو ہوں۔ حضرت میاں میرؒ نے ایک بوجھ میرے سر پر ڈال دیا ہے، تم اس بوجھ کو اتار دو کہ مجھے قرار آئے۔"

جب آپ یہ جانتے ہیں تو یہ بھی جانتے ہوں گے کہ وہ بوجھ کیا ہے....؟

کشتی میں بہت سی تھیلیاں رکھی ہوئی ہیں۔ تم اپنی تھیلی شناخت کرلو۔ رقم بھی گن لینا، تسلی ہوجائے تو لے جاؤ۔

وہ شخص کشتی میں گیا اور اپنی تھیلی تلاش کرلی۔ رقم گنی تو وہ بھی پوری تھی۔ اس کی خوشی کا ٹھکانا نہیں تھا۔ وہ اسی وقت حضرت میاں میرؒ کی خدمت میں حاضر ہوا اور آپ کا شکریہ ادا کر کے چلا گیا۔

اس دنیا پرست پیر کو اس کی رقم مل گئی تھی مگر اب تک وہ اتنا پریشان ہوچکا تھا، رقم کھو جانے سے اس کے دل پر ایسا اثر ہوا تھا کہ رقم مل جانے کے بعد بھی اس کے دل کی دھڑکن اس کا ساتھ نہ دے سکی۔ دو تین روز بعد ہی اس کا انتقال ہوگیا۔ اس کا ایک مرید جو اس وقت اس کے ساتھ تھا، یہ رقم لے کر فرار ہوگیا۔ دوسرا مرید اسے تلاش کرتا ہوا اس تک پہنچ گیا اور اسے قتل کر کے رقم کی تھیلی ہتھیالی۔ بعد میں وہ شخص پکڑا گیا اور قصاص میں قتل کر دیا گیا۔

***

شہنشاہ جہانگیر بستر علالت پر دراز تھا۔ سانس اٹک اٹک کر چل رہا تھا۔ طبیب اپنی اپنی کوشش کر کے تھک گئے تو یہ طے کیا گیا کہ کسی اللہ والے کو طلب کیا جائے۔ شاید دعا کارگر ہو چنانچہ حضرت مجدد الف ثانیؒ سے درخواست کی گئی۔ آپ کو محل میں طلب کیا گیا۔

"حضرت! آپ نے سن ہی لیا ہوگا۔ دنیاوی علاج سب ضائع چلے

آپ روحانی ڈائجسٹ کے قاری ہیں..... آپ کا بہت بہت شکریہ.....
اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

گئے۔ میرے اختیار میں کیا نہیں ہے لیکن صحت نہیں خرید سکتا۔ آپ کی زبان میں تاثیر ہے۔ آپ میرے لیے دعائے صحت فرمائیں۔ شاید یہی میرا علاج ہو۔" بادشاہ نے نہایت عاجزی سے کہا۔

"میں دعا کرنے کے لیے تیار ہوں۔" حضرت مجدد الف ثانیؒ نے فرمایا "آپ وعدہ کریں کہ شعائرِ اسلام کی اشاعت کریں گے....؟

جو آپ نے فرمایا اس پر عمل کروں گا۔

جہانگیر نے کہا۔

حضرت مجدد الف ثانیؒ نے اپنی شال بچھا کر دوگانہ ادا کیا اور خشوع و خضوع کے ساتھ دعا فرمائی۔

حضرت کی دعا مستجاب ہوئی اور اس رات بادشاہ کا مرض دور ہو گیا۔

یہی نور الدین جہانگیر بادشاہ اپنی زندگی کے آخری ایام میں تبدیلِ آب و ہوا کے لیے کشمیر میں سکونت پذیر تھا۔ اس کے مخبر پل پل کی خبریں اس تک پہنچا رہے تھے۔ بعض مصاحبوں نے، اس وقت کے مشہور بزرگ شیخ عبدالحق اور مرزا احسام الدین کے خلاف بادشاہ کو اتنا بھڑکایا کہ وہ ان دونوں بزرگوں کے خلاف کارروائی کرنے پر تیار ہو گیا۔

اس نے حکم جاری کیا کہ دونوں افراد کو پابند کیا جائے کہ کشمیر پہنچ کر بادشاہ کے روبرو حاضر ہوں۔

ان دونوں بزرگوں پر الزام عائد کیا گیا تھا کہ وہ حکومت کے خلاف سازشوں اور بادشاہ وقت کے خلاف لوگوں کو بھڑکانے میں مشغول تھے۔

مجدد الف ثانیؒ کی کوششوں سے شہنشاہ جہانگیر نے راہ راست اختیار کر لی تھی۔ علماء صوفیا کی قدر دانی کرنے لگا تھا لیکن وہ یہ برداشت نہیں کر سکتا تھا کہ سازشی عناصر اس کے خلاف سرگرم عمل ہوں۔

یہ دونوں ذی علم افراد کشمیر پہنچ کر بادشاہ کے روبرو پیش ہوئے۔ اپنی صفائی میں بہت کچھ کہا لیکن بادشاہ فیصلہ کر چکا تھا کہ ان حضرات کے ساتھ کیا کرنا ہے۔

"مرزا احسام الدین! تمہاری سزا یہ ہے کہ اب تم کبھی اپنے وطن دہلی نہیں جا سکو گے۔ تمہیں عمر بھر کشمیر میں رہنا ہو گا اور شیخ عبدالحق! تمہاری سزا یہ ہے کہ تم اور تمہارا بیٹا نور الحق کابل چلے جاؤ۔"

بادشاہ نے اپنی دانست میں رعایت کے طور پر یہ آسان ترین سزا دی تھی لیکن وطن سے دوری، گھر بار سے جدائی کوئی معمولی اذیت نہیں ہوتی۔ آزردگی سے سہی، یہ فیصلہ قبول کرنا پڑا۔ کڑوا گھونٹ پینا پڑا۔ مرزا احسام الدین تو کشمیر میں رہ گئے جبکہ شیخ عبدالحق کو فرزند کے ساتھ کابل جانے کے لیے روانہ ہونا پڑا۔ کشمیر کے آسمان کو حسرت کی نظر سے دیکھتے ہوئے قدم اٹھا دیے۔

کشمیر سے روانہ ہو کر آپ لاہور پہنچے اور داتا گنج بخش کے مزار اقدس پر حاضر ہوئے۔ بڑی دیر تک اشک بار آنکھوں کے ساتھ اپنی بپتا سناتے رہے جب کچھ دل ہلکا ہوا اور آپ مزار سے باہر نکلنے لگے تو اچانک خیال آیا کہ لاہور میں حضرت میاں میرؒ بھی تو قیام فرما ہیں، ان سے بھی ملاقات کرتا چلوں۔ کیا خبر کابل سے کب واپسی ممکن ہو۔ اس خیال کو آپ نے داتا گنج بخشؒ کا فیض سمجھا

حضرت میاں میرؒ اپنے وقت کے ایک عالم باعمل کو اپنی خانقاہ میں دیکھ کر بہت خوش ہوئے، نہایت تپاک سے بغل گیر ہوئے اور خادموں کو آپ کی تواضع کا حکم دیا۔

اس رسم میزبانی کے دوران حضرت میاں میرؒ برابر یہ محسوس کرتے رہے کہ شیخ عبدالحق سخت پریشان ہیں۔ چہرے پر سفر کی تھکن کے نہیں اذیت کے آثار ہیں۔

جب دسترخوان اٹھ چکا اور باتوں کا سلسلہ شروع ہوا تو حضرت میاں میرؒ نے ان کی پریشانی کا سبب جاننا چاہا۔

شیخ عبدالحق کچھ دیر تو خاموش رہے جیسے الفاظ جمع کرنے کی ہمت کر رہے ہوں، پھر تفصیل سے تمام واقعات سنا دیے۔ ایک ایک لفظ سے درد ٹپکے پڑتا تھا۔

عتاب شاہی کا نشانہ بن گیا ہوں۔ حکم ہوا ہے کہ میں اور میرا بیٹا نور الحق اسی وقت ہندوستان چھوڑ کر کابل چلے جائیں۔ میں اس وقت کابل جانے کے لیے نکلا ہوں۔ دیکھیے، کب اپنا وطن دیکھنا دوبارہ نصیب ہو۔

حضرت میاں میرؒ نے کچھ دیر کے لیے سکوت اختیار کیا پھر فرمایا

کیوں جاتے ہیں آپ کابل، نہ جائیے، دہلی میں رہیے۔

حضرت، یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ حکم شاہی ٹالنے کی تاب مجھ میں کہاں....؟

میں تو کچھ اور دیکھ رہا ہوں۔ حضرت میاں میر نے فرمایا:

حضور کی بصیرت میری آنکھوں میں کہاں...؟

آپ یہیں، میرے پاس رہیے۔ آپ خود دیکھ لیں گے، کیا ظہور میں آنے والا ہے۔ اس وقت تو میں صرف یہی کہہ سکتا ہوں کہ آپ اور آپ کے فرزند انشاء اللہ دہلی ہی میں رہیں گے۔

شیخ عبدالحق کو کچھ اطمینان تو ہوا لیکن بے یقینی چہرے سے ظاہر تھی۔ لاہور میں قیام کرتے ہوئے بھی ڈر رہے تھے کہ کہیں شاہی کارندے یہ خبر بادشاہ تک نہ پہنچا دیں لیکن یہ اطمینان بھی تھا کہ وہ ایک ولی اللہ کے مہمان ہیں۔ انہوں نے فی الحال کابل جانے کا ارادہ ملتوی کر دیا۔

ابھی حضرت شیخ عبدالحق لاہور میں مقیم تھے کہ شہنشاہ جہانگیر دنیا سے رخصت ہو گیا۔ جب شاہ نہیں رہا تو عتاب شاہی بھی ختم ہو گیا۔ شیخ عبدالحق کو حضرت میاں میرؒ کے اس جملے کا مطلب اب سمجھ میں آیا کہ "میں تو کچھ اور دیکھ رہا ہوں۔"

کچھ ہفتوں بعد شیخ عبدالحق اپنے فرزند کے ساتھ واپس دہلی روانہ ہو گئے۔

***

حضرت میاں میرؒ کی مجلس پاک برپا تھی۔ آپ فرما رہے تھے،

اللہ تعالیٰ تک پہنچنے کے دو طریقے ہیں۔ پہلا طریقہ جذب ہے کہ اللہ تعالیٰ کسی بندے کو یکدم اپنی طرف کھینچ لے۔ دوسرا طریقہ "سلوک" ہے۔ اس طریقے میں بندہ ریاضت و مجاہدہ کرنے کے لئے کسی پیر طریقت کی بیعت کرتا ہے۔ اس طریقہ سلوک میں بندے کو ابتداء میں عالم ملکوت تک رسائی حاصل ہوتی ہے اور اس نے جس پیر کامل کے ہاتھ بیعت کی ہوئی ہو اس کا حق یہ ہے کہ وہ مرید کو پہلے جنگلوں، بیابانوں اور باغات میں جا کر عبادت الٰہی کرنے کا حکم دے تاکہ مرید کو مخلوق کی جدائی اور خلوت حاصل ہو جائے اور مخلوق سے تعلقات منقطع کرنے اور ذکر الٰہی و فکر ربی کے تقرب کا ذریعہ اور واسطہ بن جائے۔

اس مجلس خاص میں مولانا عبدالحکیم سیالکوٹی بھی موجود تھے۔ اس تقریر کو سن کر آپ نے عرض کیا "اس طرح کی خلوت کا ایک نقصان تو ضرور ہے کہ باجماعت نماز ادا نہیں ہو سکتی۔"

حضرت میاں میرؒ نے فرمایا

ہم نے جب جنگلوں، صحراؤں میں خلوت اختیار کی تو ہماری کوئی بھی نماز باجماعت ضائع نہیں ہوئی کیونکہ ہمارے دوست جو خلوت میں ساتھ ہوتے، ارد گرد کے درختوں وغیرہ کے پیچھے سے نکل کر جمع ہو جاتے اور ہم باجماعت نماز ادا کر لیتے تھے۔"

***

حضرت میاں میرؒ کا لباس مبارک نہایت صاف ستھرا

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہوتا تھا۔ آپ کھدر کے موٹے کپڑے زیب تن فرماتے تھے۔ جب آپ کا لباس میلا ہو جاتا تو دریا پر جا کر خود اپنے ہاتھوں سے اپنے کپڑے دھوتے اور مریدوں سے فرماتے کہ اپنے کپڑے اور سر صاف رکھا کرو اور آپ کا لباس ایسا سادہ اور عام ہونا چاہئے کہ کوئی آپ کو شناخت نہ کر سکے کہ یہ کوئی درویش ہے، آپ سفید عمامہ باندھتے تھے اور نہایت کم قیمت دستار رکھتے تھے۔

سفینۃ الاولیاء کے مصنف آپ کی سیرت مبارکہ کا احاطہ کرتے ہوئے تحریر فرماتے ہیں کہ حضرت میاں میر کا تعلق سلسلہ قادریہ سے تھا۔ آپ فرماتے تھے کہ صوفی وہ ہے جس کا وجود فنا ہو جائے۔ مشہور ہے کہ کسی امیر کبیر شخص نے آپ کی خدمت میں عرض کیا کہ حضور! کسی خاص وقت میں جب آپ اللہ سے قربت محسوس فرمائیں تو اس وقت میرے لئے دعا فرمائیں۔۔ آپ نے فرمایا کہ اس خاص وقت پر خاک پڑے اگر اس وقت میرے دل میں اللہ کے سوا کسی اور کا خیال آئے۔

حضرت میاں میر سنت مطہرہ کے نہایت پابند تھے۔ شریعت کے خلاف کوئی کام نہ کرتے تھے۔ طریقت میں اپنے وقت کے جنید بغدادی تھے۔

بڑی مشکل سے کسی کو اپنا مرید کرتے تھے مگر جس کسی کو مرید کرتے تو اللہ کی مہربانی سے وہ اپنی مرادوں اور منزلوں کو پا گیا۔

حضرت میاں میر اپنے مریدوں اور شاگردوں کے لئے مرید کا لفظ کبھی اپنی زبان پر نہ لاتے بلکہ یوں فرماتے کہ ہمارے دوستوں کو بلاؤ۔

آپ حکمرانوں سے نذرانے قبول نہ کرتے، آپ کی باتیں مستقل وعظ و نصیحت ہوتی تھیں۔

(جاری ہے)

سلسلۂ عظیمیہ کی تعلیمات

ساتواں حصہ

...روحانی علوم کی تفہیم اور لاشعوری استعداد ...نے کے لیے ذکر اور مراقبہ ...ساتھ ساتھ ایک اور طریقہ ...کیا جاتا ہے۔ اس ...کا تذکرہ بھی ...تمام سلاسل ...میں ملتا ہے۔ ...طریقت کے ...نے خود بھی اس ...کیا ہے اور ان کے ...دوں (مریدین) نے ...اس پر عمل کیا ہے۔ یہ ...کمی یا قلت کر دینا۔ یہ ...قلت خصوصاً ان تین ...میں درکار ہے۔

1۔ گفتگو
2۔ کھانا پینا
3۔ نیند

گفتگو میں کمی کر دینا، باقی دو امور سے آسان معلوم ہوتا ہے۔ آدمی غیر ضروری گفتگو سے گریز کرے گا، کم بات کرے گا تو اس کی جسمانی اور ذہنی صحت پر کوئی منفی اثر نہیں ہوگا لیکن عام خیال یہی ہے کہ کھانا پینا کم کر دینے سے، نیند کم کر دینے سے صحت متاثر ہو سکتی ہے۔

غذا کے ذریعہ انسانی جسم کو کیلوریز ملتی ہیں۔ کم غذا لینے سے مطلوبہ کیلوریز نہیں ملیں گی۔ نیند صرف آرام کا ذریعہ ہی نہیں ہے بلکہ نیند کے دوران جسم میں ریپیئر اینڈ مینٹی نینس Maintenance & Repair کا عمل وقوع پذیر ہوتا ہے۔ نیند کی کمی سے اس ریپیئر اور مینٹیننس کا عمل متاثر ہو سکتا ہے۔

دوسری طرف ہم دیکھتے ہیں کہ بڑی تعداد میں

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں ...فکر کی ترغیب دینے اور معلم و مزکّی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف ...کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعور اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی ...ست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زاید شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ ...ق وسطی، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن ...کی تلخیص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جا سکتے ہیں۔

صوفیائے کرام نے تقلیل طعام اور تقلیل نوم یعنی کھانے پینے اور نیند میں کمی کر دینے کے باوجود بہت بڑے بڑے کام کیے ہیں۔

ماضی اور حال میں اس کی کئی مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں۔

ماضی کی ایک نمایاں مثال تاریخ اسلام کے عالی مرتبت مفکر، صوفی بزرگ حضرت محمد بن محمد الغزالیؒ کی ہے۔ امام غزالیؒ کا سن ولادت 1058ء اور سن وفات 1111ء ہے۔

عیسوی تقویم کے لحاظ سے آپ نے 53 سال کی عمر پائی۔ زندگی کے ابتدائی بیس برس حصول علم میں صرف کیے۔ تقریباً تیس سال کی عمر میں بغداد کے مشہور مدرسہ نظامیہ کے معلم مقرر ہوئے۔ معلمی کے فرائض سرانجام دیتے ہوئے آپ کو محسوس ہونے لگا کہ حقیقت تک پہنچنے اور روح کے سکون کے لیے یہ علم کافی نہیں ہے چنانچہ سرکاری ملازمت سے استعفیٰ دے دیا اور اہل طریقت اولیا اللہ کی صحبت اختیار کرلی۔ اولیاء اللہ کے زیر تربیت محمد الغزالی کا یہ یقین، حق الیقین میں تبدیل ہوا کہ حقیقت تک پہنچنے کے لیے عقل کافی نہیں۔

امام غزالیؒ کی معروف تصانیف کی تعداد 69 ہے۔ ان میں "کیمیائے سعادت" اور "احیائے علوم الدین" جیسی معرکۃ آلارا اور انتہائی ضخیم تصانیف شامل ہیں۔ احیاء العلوم میں اخلاق واعمال، علم اور وجدان جیسے موضوعات کے مختلف پہلوؤں پر عمدگی سے روشنی ڈالی گئی۔

حالیہ دور میں ہمارے لیے سب سے نمایاں... سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین... صاحب کی ہے۔

آپ نے اپنے اہلخانہ کی کفالت کے لیے معاشی... داریاں بھی پوری کیں، خدمت خلق کے مشن میں... لاکھ سے زیادہ خطوط کے جواب دیے۔ لاکھوں لوگوں... بالمشافہ ملاقات کی۔ اخبارات میں کالم اور مضامین... روحانی ڈائجسٹ کا اجراء کیا، اس کی ادارت کی ذمہ داری... نبھائیں۔ مختلف متنوع موضوعات پر پچاس... زائد کتابیں لکھیں۔ مختصر کتابچوں کی تعداد اس... زیادہ ہے۔ سلسلہ عظیمیہ کی ذمہ داریوں کی ادائیگی... لیے نا صرف مرکزی مراقبہ ہال میں تشریف فرما... تربیت اور تنظیم کے فرائض سرانجام دیئے بلکہ مسلسل... اور بیرون پاکستان دور دراز علاقوں میں... فرماتے رہے اور سلسلہ عظیمیہ کے مشن کو پھیلانے... مسلسل کوششیں کرتے رہے۔ مرکزی مراقبہ ہال... کئی شہروں میں تقاریر کیں، آڈیو اور ویڈیو لیکچرز... کروائے۔ پاکستان اور بیرون پاکستان مختلف یونیورسٹیز... میں اور کئی دوسرے تعلیمی اداروں میں لیکچر دیے... اور ٹیلی ویژن کے پروگراموں میں شرکت کی... تصوف اور روحانیت کے پیغام کو عوام الناس تک... کی کوششیں کیں۔۔ ان سب کوششوں کے ساتھ... سلسلۂ عظیمیہ کی تربیت کے لیے ذاتی طور پر... انتہا کوششیں فرمائیں۔

ایک طرف اتنے بہت سارے کام دوسری... بہت سادہ اور نیند بہت کم۔ ایک ہستی نے اتنے بہت... بظاہر ناممکن نظر آنے والے کام کس طرح... انجام دیئے....؟

ایک طرف تو یہ سمجھا جارہا ہے کہ کھانا پینا کم کردینے اور نیند کم کردینے سے توانائی کی فراہمی متاثر... دوسری طرف ہم دیکھتے ہیں کہ صوفیاء کرام کے... تربیت کئی افراد نے ان طریقوں پر عمل کرکے بہت... بلکہ انتہائی غیر معمولی کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

یہ سب کس طرح ممکن ہوا.....؟

اس غیر معمولی کارکردگی کی وجہ یہ ہے کہ روحانی... یعنی پیر و مرشد سے ظاہری اور باطنی تربیت پاکر ایک... فرد کی صلاحیتوں اور استعداد میں بہت زیادہ اضافہ... ہو جاتا ہے۔ پیر و مرشد کی نظر کیمیا اثر سے اور ان کی زیر... روحانی تربیت کے مختلف ادوار کے ذریعہ، ذکر واذکار، مراقبہ اور دیگر مشقوں کے ذریعہ مرید کو بہت زیادہ توانائی (Energy) ملتی ہے۔

آج کل اکثر لوگ وقت کی کمی کا شکوہ کرتے... مرد اپنے روزگار میں، خاتون خانہ گھریلو کاموں... طالب علم کالج و یونیورسٹی میں اس قدر مصروف ہیں... اپنے کئی ضروری کاموں کے لیے بھی ان کے پاس وقت... نہیں ہوتا ہے۔ اس مصروفیت کے عالم میں ہم دیکھتے ہیں کہ کئی... لوگوں نے کم وقت میں بھی بہت زیادہ کام سرانجام... دیئے۔ ایسا اس لیے ہوا کہ ان بزرگوں کے وقت میں... برکت ہو گئی۔

...مرشد کی زیر نگرانی مختلف مشقیں اور ریاضتیں ہمیں... روحانی و ذہنی طور پر توانائی فراہم کرتی ہیں۔ ہماری کام... کرنے کی استعداد Working capacity میں اضافہ... کرتی ہیں اور ہمارے وقت میں برکت کا ذریعہ بنتی ہیں۔

اولیاء اللہؒ کی تعلیمات کو عام کرنے
اور مثبت طرزِ فکر کی ترویج کے لیے
روحانی ڈائجسٹ
کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

امام سلسلہ عظیمیہ
حضور قلندر بابا اولیاءؒ
فرماتے ہیں:
روحانی تعلیمات ہمیں
بتاتی ہیں کہ انسان ہر لمحہ
مرتا ہے اور ایک لمحے کی
موت انسان کے اگلے لمحے
کی زندگی کا پیش خیمہ بن
جاتی ہے۔

مراقبہ ہال نوابشاہ
نگراں: سائرہ خاتون عظیمی
مکان نمبر B-433، موتی بازار، نوابشاہ
پوسٹ کوڈ: 67450
فون: 0300-2783419

WWW.PAKSOCIETY.COM

خطبات عظیم

قلندر بابا اولیاءؒ اور سائنسدان

ماہ وسال خیالات کے آنے جانے اور کسی ایک نقطے پر نہ رہنے پر قائم ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کا دارومدار خیالات کے آنے پر اور خیالات کے غائب ہونے پر ہے۔ یہ ایسی حقیقت ہے کہ کوئی جھٹلا نہیں سکتا۔

عمل اختیاری ہو یا غیر اختیاری، خیال آئے بغیر اس کی تکمیل یا عدم تکمیل نہیں ہوتی۔ یہ حقیقت ہے کہ جس سے دنیا کی سات ارب آبادی میں کوئی ایک بھی صاحب فہم انکار نہیں کر سکتا۔

مفکر صدیوں پہلے کوئی تخیل پیش کرتا ہے، یہ تخیل اس کے دماغ میں دفعتاً آتا ہے۔ جب یہ اپنا خیال دنیا کے سامنے پیش کرتا ہے تو لوگ اس پر ہنستے ہیں اور کچھ لوگ اس کو پاگل کی اختراع سمجھ کر پھینک دیتے ہیں۔ صدیوں بعد جب کوئی سائنسدان اس تخیل کو مادی شکل دیتا ہے تو دنیا تعجب میں پڑ جاتی ہے اور وہ تخیل پیش کرنے والے کی تعریف کرنے لگتی ہے، ایسا کیوں ہے....؟ جس کو خیال آتا ہے وہی اس کو مادی شکل کیوں نہیں دے سکتا....؟

اصل
صدیوں پہلے

ایک کونے میں بسنے والے آدمی کو آتا ہے اور اس شکل صدیوں بعد دنیا کے دوسرے کونے میں آدمی دینے کے قابل ہوتا ہے۔ جگہ اور وقت ا[illegible] ٹائم ہزاروں میل اور سینکڑوں برس کا یہ فاصلہ کیا ہے یا صرف مایا ہے....؟

ہماری دانست میں ارسطور کی وضاحت [illegible] اس طرح کی ہے

ہستی کے فریب میں مت آجائیو اسد
عالم تمام حلقۂ دام خیال ہے

***

یہ علم کا دور ہے اور نئی نئی ایجادات کے حوا[illegible]

> موجودہ زمانے کی ساری ترقی، تحقیق (Research) علم کے اوپر قائم ہے۔

> جن قوموں نے جدوجہد نہیں کی وہ علمی خزانوں سے محروم ہو گئیں۔

> جب کوئی قوم تفکر، تحقیق و تلاش، بصیرت، حکمت، اور نور علیٰ نور، فہم و فراست سے مح[illegible] ہو جاتی ہے تو گروہوں اور فرقوں میں تقسیم ہو جاتی ہے اور اجتماعیت ختم ہو جاتی ہے۔

سائنس کا زمانہ ہے۔ سائنس صرف ایسی چیزوں کے بارے میں بات کرتی ہے جن کو چھوا جا سکے اور جن کا تجربہ ہو سکے۔ اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ موجودہ زمانے کی ساری ترقی، تحقیق (Research) علم کے اوپر قائم ہے۔ قوموں کے عروج وزوال کی تاریخ واضح طور پر انکشاف کرتی ہے کہ جن قوموں نے جدوجہد نہیں کی وہ علمی خزانوں سے محروم ہو گئیں۔

چودہ سو سال پہلے زمین پر جہالت کی سیاہ چادر تنی تھی، ہر طرف فساد برپا تھا، جہالت اور بربریت کی اس سے زیادہ بری مثال کیا ہو سکتی ہے کہ والدین اولاد کو قتل کر دیا کرتے تھے، بے حیائی اور فحاشی کوئی خلاف عقل بات نہ تھی۔ زمین جب فساد اور خون خرابے سے بھر گئی اور اشرف المخلوقات نے انسانی حدود کو پھلانگ کر حیوانیت کو اپنا لیا اور اللہ کے عطا کردہ انعام "فی الارض خلیفہ" کے منصب کو یکسر بھول گیا تو اللہ نے زمین کو دوبارہ پُرسکون بنانے کیلئے اپنے محبوب بندے حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو مبعوث فرمایا۔ اس برگزیدہ مقدس ومطہر بندے نے اللہ کی عجیب و غریب حیرت انگیز لامحدود (روشن) نشانیوں کو اس طرح کھول کر بیان فرمادیا کہ زمین وآسمان کی حقیقت عربوں پر عیاں ہو گئی۔

"بے شک زمین وآسمان کی پیدائش رات اور دن کے بار بار ظاہر ہونے اور چھپنے میں ان عقل مندوں کیلئے نشانیاں ہیں جو لوگ اٹھتے بیٹھتے اور لیٹتے اللہ کو یاد کرتے ہیں اور آسمانوں اور زمین کی تخلیق میں غور وفکر کرتے ہیں اور کہتے ہیں اے اللہ تونے یہ سب فضول اور بے مقصد نہیں بنایا اور تو پاک ہے اس کہ عبث کام کرے۔ پس ہمیں دوزخ کی آگ سے محفوظ کر دے۔"

(سورۃ آل عمران۔ آیت 190 تا 191)

"کیا ان لوگوں نے آسمان کی طرف نہیں دیکھا کہ ہم نے اس کو آراستہ کیا اور اس میں کسی قسم کا شگاف نہیں ہے اور زمین کو ہم نے پھیلایا اور اس میں پہاڑ بنائے اور اس میں سے ہر قسم کی خوشنما چیزیں اگائیں۔ یہ ان لوگوں کیلئے ہے جو دانا اور بینا ہیں اور اللہ کی طرف رجوع کرنے والے ہیں۔" (سورۃ ق۔ آیت 7 تا 8)

جب مسلمان علم کی تلاش میں صف بستہ ہو گئے تو انہوں نے علم کا کوئی شعبہ نہیں چھوڑا جو ان کی تحقیقات سے تشنہ رہا ہو۔ ان کی تحقیقات پوری امت مسلمہ کیلئے سبق آموز ہیں اور عبرت انگیز بھی۔

***

مغربی ممالک کی لائبریریز آج بھی مسلمان اسلاف کی کتابوں سے بھری پڑی ہیں۔ یہ وہ دانشور مسلمان تھے جنہوں نے تحقیقات کر کے علوم کی شمعیں اس وقت روشن کیں جب دنیا جہالت کی تاریکی میں ڈوبی ہوئی تھی۔ ان میں سے چند مسلم محققین، مفکرین اور سائنسدانوں کے نام یہ ہیں۔

علم ریاضی، علم حیوانیات، علم نباتات اور انسان کی پیدائش اور ارتقاء پر تحقیق عبدالملک اصمعی نے کی۔

کپڑوں کو واٹر پروف، لوہے کو زنگ سے محفوظ رکھنے اور شیشہ کو رنگین کرنے کا طریقہ جابر بن حیان نے ایجاد کیا۔

صفر کا اضافہ کر کے ہندسوں کی قدر کو بڑھانے اور کرہ ارض اور ستاروں کے نقشے اور جغرافیہ میں تحقیقات پر مقالے لکھنے کا سہرا محمد بن موسیٰ الخوارزمی کے سر ہے۔

فردوس الحکمت پر آراستہ کتاب علی ابن سہیل ربان الطبری نے لکھی، یہ کتاب علم طب کے لئے مستند ہے۔

علم فلکیات، کیمسٹری، موسیقی اور طبیعات میں یعقوب بن اسحاق الکندی ماہر تھا۔ اس نے 265 کتب تصنیف کیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ابو القاسم عباس بن فرناس ہوا میں اڑنے کے تجربے کرتا رہا۔ اسی کی کوششیں ہوائی جہاز بننے کا پیش خیمہ ثابت ہوئیں۔ دھوپ گھڑی بھی اسی کی ایجاد ہے۔

ثابت ابن قُرّۃ نے لیور اور گیئر (Lever and Gear) ایجاد کئے۔

سرجری، آپریشن اور جلد کو سینے کا طریقہ ابو بکر محمد بن زکریا نے بتایا۔

ابو النصر الفارابی نے موسیقی کا ایک آلہ ایجاد کیا تھا جس کی آواز سے سننے والا کبھی سو جاتا تھا، کبھی روتا تھا، کبھی ہنستا تھا۔

ابو الحسن المسعودی وہ شخص ہے جس نے سب سے پہلے بتایا کہ زمین کی جگہ سمندر تھا اور سمندر کی جگہ زمین۔ یہ بات ابو الحسن المسعودی نے اس وقت بتائی تھی جب پیمائش کیلئے کوئی سائنسی آلہ موجود نہیں تھا۔

جس سائنسدان نے علم الابدان کا نقشہ بنایا اور اس کے الگ الگ حصے بنا کر تصویریں بنائیں اس کا نام ابنِ سینا ہے۔ موجودہ دور کی سائنس میں ANATOMY ابنِ سینا کی کتاب کا ترجمہ ہے۔ اس ہی سائنسدان نے جسمانی حرارت ناپنے کا آلہ ایجاد کیا تھا جو آج کی میڈیکل سائنس میں تھرمامیٹر کے نام سے متعارف ہے۔

بیان کردہ سائنسدانوں کے علاوہ انیس یا بیس مسلمان سائنسدان اور ہیں جنہوں نے تحقیق و تلاش کے بعد سائنسی علوم کی بنیاد رکھی۔

علمی تحقیقات اور نئی نئی ایجادات کی طرف رغبت پیغمبر اسلام حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات کا نتیجہ ہے۔ قرآن پاک کے نازل ہونے کے بعد سرزمین عرب جب علم کی روشنی سے منور ہوئی

قرآن نے مسلمان صحرا نشینوں کی زندگی بدل دی اسکے بتائے ہوئے روشن راستے پر چل کر پچاس سال کی مختصر مدت میں مسلمانوں نے آدھی سے زیادہ دنیا فتح کرلی تھی۔ قرآنی آیات کے انوار سے روشن دل مسلمانوں نے دنیا میں انقلاب برپا کر کے دنیا کو ایک نئی تہذیب و تمدن سے آراستہ کر دیا۔

مسلمانوں کا علمی زوال اس وقت شروع ہوا جب مسلم اقوام نے تفکر (Research) چھوڑ دیا۔ امت مسلمہ تحقیق و تفکر سے دور ہو گئی جو شمع روشن ہوئی تھی مسلمانوں نے اس کی طرف سے آنکھیں بند کرلیں۔

جب کوئی قوم تفکر، تحقیق و تلاش، بصیرت و حکمت، اور نور علیٰ نور، فہم و فراست سے محروم ہو جاتی ہے تو گروہوں اور فرقوں میں تقسیم ہو جاتی ہے اور اجتماعیت ختم ہو جاتی ہے۔

پیران پیر دستگیر نے ٹوٹے اور بکھرے ہوئے مسلم معاشرہ کی درجہ بندی کیلئے وعظ و نصیحت کی محفلیں سجائیں اور انکی کاوش سے سلسلہ قادریہ کی بنیاد پڑی اور یہ سلسلہ انکے جانشینوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی امت کے علماء حق نے جاری رکھا۔

اولیاء اللہ کے مقدس گروہ کے ایک ممتاز رکن سلسلہ عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاءؒ بھی ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

حکم ربانی کی اطاعت میں سلسلہ عظیمیہ کا بنیادی پیغام یہ ہے کہ "اللہ کی رسی کو مضبوطی سے تھام لو اور آپس میں تفرقہ نہ ڈالو"۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات نوعِ انسانی کو توحید کے پلیٹ فارم پر مجتمع ہونے کی دعوت دیتی ہیں کیونکہ وحی کی تعلیمات کو سمجھنے اور اس کی درست تفہیم کے لیے اس کے علاوہ کوئی راستہ نہیں، اسی کی بنا پر کوئی قوم یا فرد اپنے ماضی، حال اور مستقبل کو محفوظ بنا سکتی ہے۔

☆

ادراک اور شعور: پہلا دائرہ لاشعور دوسرا دائرہ ادراک تیسرا دائرہ تصور اور چوتھا دائرہ شے ہے۔ کائنات کی پہلی سطح کائنات اور افراد کائنات کے اندر بہت گہرائی میں واقع ہے۔ اس سطح کے اوصاف کا علم تقریباً ناممکن ہے، اس سطح کی گہرائی میں مشیت براہ راست کام کرتی ہے۔ البتہ وہ لوگ اس سطح کی صفات کو جان لیتے ہیں جو براہ راست مشیت کے تابع ہوتے ہیں۔ پہلی سطح کے عارف لوگوں کو علم القلم سکھایا جاتا ہے۔ پہلی سطح کے بعد دوسری سطح جب نزول کرتی ہے تو اس میں نئے نئے اوصاف ہوتے ہیں۔ ان مجموعی اوصاف کا نام لاشعور ہے۔ لاشعور میں جب حرکت ہوتی ہے تو فرد کا شعور اس کا احاطہ کرلیتا ہے اور اسی احاطہ کا نام تصور ہے اور جب تصور اپنی سطح سے ابھر کر سامنے آتا ہے تو شعور اپنی بالمقابل چیزوں کو دیکھنے لگتا ہے۔ مختصر یہ کہ کائنات کے ہر فرد کو چار سطحوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ جب تک کوئی فرد ان چار سطحوں سے نہ گزرے اس وقت تک شے کی موجودگی زیر بحث نہیں آتی۔ اس بات کو اس طرح سمجھنا چاہیے کہ پہلے تین مرحلوں میں شے کا تانا بانا تیار ہوتا ہے اور چوتھے مرحلے میں شے خدوخال کے ساتھ موجود کا درجہ حاصل کرلیتی ہے۔ کائنات میں شے کی حرکت دو طرح ہوتی ہے۔ ایک حرکت طولانی ہے اور دوسری حرکت محوری ہے۔ لیکن محوری حرکت طولانی حرکت کے تابع ہوتی ہے۔

کتاب لوح و قلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کرسکیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

طولانی حرکت ہو یا محوری حرکت دونوں میں ایک وقفہ ہوتا ہے۔ طولانی حرکت یا محوری حرکت (مکاں و زماں) دونوں حالتیں طولانی سمت اور محوری سمت میں ایک ساتھ گردش کرتی ہیں۔ یہ دونوں گردشیں مل کر مسلسل شعور تخلیق کرتی رہتی ہیں۔ اس کی مثال لٹو ہے۔ ڈوری میں باندھ کر لٹو کو پھینکا جاتا ہے۔ لٹو گھومتا ہے تو لٹو کے گھومنے کی حالت زمانی مکانی دونوں طرح ہوتی ہے۔ لٹو محوری گردش میں گھومتا ہے اور طولانی گردش میں آگے بڑھتا ہے۔ طولانی گردش میں آگے بڑھنا مکانیت ہے اور محوری گردش میں دائروں میں گھومنا زمانیت ہے۔ لٹو چلنے کے بعد جب تھمتا ہے تو دیکھنے میں لٹو چند منٹ کے لیے چلا لیکن جس جگہ سے لٹو کی حرکت شروع ہوئی لٹو نے سفر کر کے کسی دوسری جگہ قیام کیا۔ ہم طولانی حرکت کو اپنے حواس میں سیکنڈ، منٹ، گھنٹے، دن، ماہ، سال اور صدیوں کی شکل میں شمار کرتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ طولانی گردش کو اپنے حواس میں منٹ یا مکانیت کا وقفہ شمار کرتے ہیں۔ جب ہماری نظر آسمان پر اٹھتی ہے تو ہمارے حواس میں سیکنڈ، منٹ کے وقفے ٹوٹ جاتے ہیں جبکہ ہمارا شعوری تجربہ ہے کہ ہم چند سو قدم سے آگے نہیں دیکھ سکتے۔ ہم آسمان کی طرف نظر اٹھاتے ہیں تو لاکھوں میل ہمارے سامنے ہوتے ہیں۔ چاند سورج ستاروں اور اجرام فلکی کو دیکھنا اس لیے ممکن ہے کہ ہم طولانی گردش کے ساتھ محوری گردش میں بھی سفر کرتے ہیں۔ طولانی گردش میں وقفہ مکانیت ہے۔ محوری گردش میں مکانیت نہیں ہوتی۔ ہم محوری گردش میں سفر کریں یا طولانی گردش میں سفر کریں یہ دونوں گردشیں مل کر وقفہ کہلاتی ہیں۔ واہمہ خیال اور تصور سے گزر کر آدمی محسوساتی حالت میں داخل ہوتا ہے۔ محسوسات کی مرکزیت عالم ناسوت ہے۔ عالم ناسوت مادی زندگی ہے۔ ایسی مادی زندگی جو ٹھوس ہے اور عناصر کا مجموعہ ہے۔

تعصبات اور مفکرین: عالم ناسوت عناصر کی تخلیق ہے۔ عناصر تخلیق فرد کا چوتھا شعور ہے۔ اس شعور کا ادراک سطحی ہوتا ہے، اس کا ٹھہراؤ اور ٹھوس پن بہت کم وقفے پر مشتمل ہے۔ چونکہ اس کا ٹھوس پن بہت کم وقفے پر مشتمل ہے اس لیے یہ شعور حواس کے اعتبار سے زیادہ ناقص ہے۔ ٹھوس پن زیادہ ہونے کی بناء پر اس شعور میں مسلسل خلا واقع ہوتا رہتا ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

ضمیر نور باطن ہے۔ ضمیر یا نور باطن سے استفادہ کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے انبیاء کے ذریعے شریعتیں نافذ کی ہیں۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی تعلیمات (شریعت و تکوین پر) غور و فکر کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ نوع انسان کی تخلیق کا اجمالی پہلو یہ ہے کہ اللہ کو یکتا اور ایک مانا جائے۔ یہ اسرار انبیاء کرام اور آخری نبی سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام پر وحی کے ذریعے منکشف ہوا۔ چونکہ انبیاء کو یہ کشف وحی کے ذریعے ہوتا ہے اس لیے ان کے فرمودات میں قیاس کو دخل نہیں ہوتا۔ اس کے برعکس انبیاءؑ کے نہ ماننے والے فرقے توحید کو اپنے قیاس میں تلاش کرتے ہیں۔ وہ کسی ایک طاقت کی حکمرانی تسلیم کرنے کے لیے قیاس سے رہنمائی چاہتے ہیں۔ ان کے قیاس نے غلط رہنمائی کر کے توحید کو غیر توحیدی نظریات بنا کر پیش کیا اور یہ نظریات کہیں نہ کہیں دوسرے فرقوں سے متصادم ہوتے رہے۔ قیاس (مفروضہ یا فکشن) کا پیش کردہ نظریہ کسی دوسرے نظریے کا چند قدم تو ساتھ دے سکتا ہے لیکن بالآخر ناکام ہو جاتا ہے۔ جبکہ انبیاءؑ کا توحید کا نظریہ قیاس پر مبنی نہیں ہے۔ ہم جب نوع انسانی کا تذکرہ کرتے ہیں اور نوع انسانی کی فلاح و بہبود چاہتے ہیں تو ہمیں لازماً اس طرف توجہ دینی پڑے گی کہ نوع انسانی ایک کنبہ ہے۔ اس کنبہ کا ایک سرپرست ہے اور وہ ایسا سرپرست ہے جس کی سرپرستی میں شک کی گنجائش نہیں ہے۔ اس نظریے پر نوع انسانی کو اکٹھا کرنے کے لیے ایک مکتبہ فکر پر جمع ہونا ضروری ہے۔ وہ نقطۂ فکر یہ ہے کہ اللہ ایک ہے۔ ابتدائے آفرینش سے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام تک جتنے انبیاءؑ مبعوث ہوئے، ان سب نے توحید کا ہی تذکرہ فرمایا ہے۔ کسی نبی کی تعلیم ایک دوسرے سے متصادم نہیں ہے۔ اگر نوع انسانی ایک مرکز پر جمع ہو کر فلاح چاہتی ہے تو اسے انبیاءؑ کی بتائی ہوئی توحید پر عمل کرنا ہوگا۔ تاریخ بتاتی ہے کہ انبیاءؑ کی توحید کے نظریے کے علاوہ آج تک جتنے نظام ہائے حکمت بنائے گئے وہ تمام اپنے ماننے والوں کے ساتھ مٹ گئے یا آہستہ آہستہ مٹتے جا رہے ہیں۔ موجودہ دور میں تقریباً تمام پرانے نظام ہائے فکر یا تو فنا ہو چکے ہیں یا ردوبدل کے ساتھ فنا کے راستے پر سرگرم عمل ہیں۔ تاریخ شاہد ہے کہ قیاس پر مشتمل سارے نظام ناکام ہوئے اور ناکام ہوتے رہیں گے۔

آج کی نسلیں گزشتہ نسلوں سے کہیں زیادہ مایوس ہیں اور آئندہ نسلیں اور بھی زیادہ مایوس ہوں گی۔ ایک وقت آئے گا کہ نوع انسانی کو کسی نہ کسی وقت اس نقطۂ توحید کی طرف لوٹنا پڑے گا۔ جس نقطہ توحید کو انبیاءؑ نے متعارف کرایا ہے۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ موجودہ دور کے مفکرین کو نصیحت کرتے ہیں کہ اگر وہ نوع انسانی کی فلاح و بہبود چاہتے ہیں تو اس کے علاوہ دوسرا راستہ نہیں ہے کہ قیاس سے ہٹ کر اس نقطۂ فکر کو سمجھا جائے جو نقطۂ فکر وحی کے ذریعے منکشف ہوا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ مختلف ممالک اور مختلف قوموں میں زندگی کی طرزیں مختلف ہیں۔ لباس اور جسمانی وظائف جداگانہ ہیں۔ یہ بات کسی طرح ممکن نہیں ہے کہ تمام نوع انسانی کا جسمانی وظیفہ ایک ہو سکے۔ ہم جب جسمانی وظیفے سے ہٹ کر داخل (Inner) میں دیکھتے ہیں تو ہمیں ایک ہی بات نظر آتی ہے کہ جسمانی وظائف الگ الگ ہونے کے باوجود نوع انسانی کا ہر فرد روحانی وظائف میں باہم اشتراک رکھتا ہے اور باہمی اشتراک یہ ہے کہ مخلوق کی ضروریات پورا کرنے والا ایک اللہ ہے۔ ایک ہی ہستی ہے جس نے تمام مخلوق کو سنبھالا ہوا ہے۔ نوع انسانی کی جتنی ترقیاں ہیں، جتنے علوم کے مدارج ہیں ان سب کا تعلق اسی ایک ذات سے ہے۔ کوئی علم اس وقت تک علم نہیں بن سکتا جب تک کوئی ذات کے علوم کو انسانی دماغ پر وارد (Inspire) نہ کرے۔ کوئی ترقی ممکن نہیں ہے جب تک اس دنیا میں کسی شے کے اندر تفکر نہ کیا جائے۔ کوئی شے موجود ہوگی تو ترقی ہوگی، موجود نہیں ہوگی تو ترقی نہیں ہوگی۔ نوع انسانی موجود ہوگی تو ارتقا ہوگا۔ نوع انسان موجود ہی نہیں ہوگی تو ارتقا کیسے ہوگا....؟ نوع انسانی کے دماغ میں کچھ کرنے کچھ بنانے کا خیال وارد نہ ہو تو وہ کچھ نہیں بنا سکتی۔ یہ وہ باہمی ربط ہے جو روحانی اعتبار سے تمام نوعوں میں اور تمام افراد میں ہمہ وقت متحرک ہے اور اس کا مخزن توحید کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔ دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ دنیا میں رائج ان وظائف کی غلط تعبیروں کو درست کریں اور اقوام عالم کو وظیفہ روحانی کے ایک ہی دائرہ میں اکٹھا کرنے کی ہمہ گیر کوشش کریں۔ یہ روحانی دائرہ محض قرآن کی پیش کردہ توحید ہے۔ ایک وقت آئے گا کہ قوم مستقبل کے خوفناک تصادم، چاہے وہ معاشی ہوں یا نظریاتی، نوع انسانی کو مجبور کر دیں گے کہ وہ بڑی سے بڑی قیمت لگا کر اپنی بقا تلاش کرے اور بقا کے ذرائع قرآنی توحید کے سوا کسی نظام حکمت میں نہیں ہیں۔ دنیا کے مفکرین پر لازم ہے کہ وہ خود کو تعصبات سے آزاد کر کے قرآن پاک کی بیان کردہ توحید کو اپنے اوپر اور پوری نوع انسانی پر جاری و ساری کریں۔

(جاری ہے)

WWW.PAKSOCIETY.COM

کیفیاتِ مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اَخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیشِ نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہلِ روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کرکے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کردیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہوسکتی ہیں۔

کیفیاتِ مراقبہ۔

روحانی ڈائجسٹ، 1/7 ,D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

WWW.PAKSOCIETY.COM

اگر کسی تعلیم یافتہ، جسمانی طور پر صحت مند اور حسن و کشش سے بھرپور شخص میں خود اعتمادی کی کمی ہو تو اسے بڑی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، خواہ وہ شخص ملازمت کرتا ہو یا کوئی کاروبار کرتا ہو، گھریلو تعلقات ہوں یا تعلیمی میدان ہو، خوب محنت کرنے اور اپنی ذہنی توانائی صرف کرنے کے باوجود وہ کامیابی حاصل نہیں کر پاتا۔

اب سے کچھ عرصے پہلے تک میں بھی ان مسائل سے دوچار تھی۔

میری عمر بیس سال ہے اور کالج میں پڑھ رہی ہوں۔ احساس کمتری اور اعتماد کی کمی کی وجہ سے بچپن میں اسکول کی ساتھی لڑکیاں میرا مذاق اڑایا کرتی تھیں اور بہت تنگ کرتیں۔ بظاہر مجھ میں ایسی کوئی نمایاں خرابی بھی نہیں تھی کہ میرا مذاق اڑایا جاتا۔ میں بھدی، کند ذہن یا کوڑھ مغز نہیں تھی۔ بس یہ ضرور تھا کہ مجھ میں کوئی خاص خوبی نہیں تھی لیکن میرے خیال میں اور بھی ایسی بہت سی لڑکیاں تھیں.... مگر نجانے کیوں اکثر مجھے ہی تنقید اور مذاق کا نشانہ بنایا جاتا تھا۔ اس وجہ سے میں بہت زیادہ شرم، جھجک، وہم احساس کمتری اور خوف میں مبتلا ہوگئی تھی۔ پھر جب میں دس سال کی ہوئی تو ابو کو روزگار کے سلسلے میں بیرونِ ملک جانا پڑا۔ ابو نے کچھ عرصے بعد ہمیں بھی اپنے پاس بلوا لیا۔ مجھے ایک اسکول میں داخل کردیا گیا۔ اعتماد کی کمی، خوف اور وہم کی وجہ سے نئے اسکول کی دوستوں میں بھی گھل مل نہ سکی۔

چند سال بعد ہم لوگ واپس اپنے وطن آگئے۔ مسلسل لوگوں کے مذاق کا نشانہ بننے کی وجہ سے تنہائی پسند ہوگئی تھی۔ کالج میں سب سے پچھلی سیٹ پر اس طرح بیٹھتی کہ کسی کی نظر مجھ پر نہ پڑے۔ ٹیچرز جو سوالات پوچھا کرتے بعض اوقات ان کے جوابات ذہن میں گردش کررہے ہوتے مگر کوشش کے باوجود ہمت نہ ہوتی کہ کھڑے ہو کر جواب دے سکوں۔ اور اگر ٹیچر [illegible] پوچھ لیتیں تو میری زبان بند ہوجاتی۔ الفاظ حلق میں [illegible] محسوس ہوتے۔ جسم پر لرزہ طاری ہوجاتا۔ خواہش یہ [illegible] کہ فوراً کلاس روم سے بھاگ جاؤں۔ اعصابی تناؤ اس [illegible] تک بڑھ جاتا کہ چہرے کے تاثرات سے خوف جھلکنے [illegible] اس اذیت ناک حالت میں جو دیکھتا مذاق اڑاتا۔ شاید [illegible] سب باتیں مل جل کر مجھ پر اس طرح اثر انداز ہوئیں [illegible] خوف مستقل طور پر ذہن میں جاگزیں رہنے لگا۔ پڑھا[illegible] میں کارکردگی کوئی خاص نہیں رہی۔ بیس سال کی عمر [illegible] بھی لوگوں کا سامنا کرنے یا زندگی کے میدان میں آ[illegible] بڑھنے کی جرأت نہیں تھی، حالانکہ میں اپنا کیر[illegible] بنانا چاہتی تھی۔

ابو نے میری حالت کے پیش نظر میرا نفسیاتی علا[illegible] بھی کروایا مگر کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔ والدہ مجھے دیکھ [illegible] پریشان رہا کرتی اور ابو سے کہتی "ہماری ایک ہی اولاد [illegible] اور وہ بھی ذہنی اور اعصابی پریشانیوں میں مبتلا ہے۔ ا[illegible] صورت میں یہ اپنا گھر کیسے بسائے گی۔" ابو والدہ کو تسل[illegible] دیتے اور کہتے "ابھی یہ چھوٹی ہے آہستہ آہستہ ٹھیک ہوجائے گی۔" مگر اندر سے وہ میری وجہ سے سخت پریشان تھے اعتماد کی کمی خوف، ذہنی و اعصابی تناؤ کی وجہ سے میں سخت بیمار ہوگئی، کئی روز تک فیملی ڈاکٹر کا علاج [illegible] رہا مگر صحت دن بدن گرتی جارہی تھی۔ میری گرتی صحت کی وجہ سے فیملی ڈاکٹر کے مشورے سے مجھے ہسپتال [illegible] داخل کردیا گیا۔ اسپتال میں کئی روز علاج جاری رہا [illegible] اسپتال کا ماحول بہت اچھا تھا۔ ڈاکٹر اور نرسیں اتنی اپنائیت سے بات کرتے، خیریت دریافت کرتے کہ مجھے بہت خوشی ہوتی۔ شاید اتنا دوستانہ ماحول ملنے سے طبیعت [illegible] بہتر ہونے لگی۔ جب صحت کچھ بحال ہوئی تو اسپتال سے مجھے رخصت دیدی گئی۔ گھر آنے کے چند عرصے بعد [illegible] جیسی کیفیت ہوگئی۔ ابو میری بگڑتی ہوئی حالت پر کافی پریشان رہنے لگے۔ ابو نے ایک مرتبہ پھر ڈاکٹرز سے مشورہ کیا تو انہوں نے میرا مکمل معائنہ کرنے کے بعد مشورہ دیا کہ آپ اپنی بیٹی کو کسی پر فضا مقام پر سیر و تفریح کرلیے لے جائیں۔ تبدیلی آب و ہوا سے اس کی صحت پر بہتر اثر پڑے گا۔ کالج کی چھٹیاں آرہی تھی۔ ابو نے تفریحی مقام کا پروگرام بنایا اور چند روز میں ہم سب سیر و تفریح کے لیے روانہ ہوگئے۔

کھلی فضا اور صاف ہوا نے ہم سب کی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کیے۔ یہاں ابو کی ایک صاحب سے ملاقات ہوئی۔ یہ صاحب الٹرانیٹو تھراپی کے ماہر تھے۔ ان تھراپیز میں یوگا ریکی اور مراقبہ شامل تھے۔ ابو الٹرانیٹو تھراپیز کے بارے میں کچھ علم رکھتے تھے اور اس کی افادیت کے بھی قائل تھے۔ لہٰذا ان صاحب سے مشورہ کیا۔ انہوں نے میری کیفیات بغور سنیں۔ پھر بولے "آپ کا مسئلہ اعتماد کی کمی، احساس کمتری اور نظر انداز کیے جانے کا ہے۔ بچپن سے ہی آپ کو جو ماحول ملا اس میں حوصلہ افزائی کے بجائے تنقید اور مذاق اڑائے جانے کی وجہ سے آپ کی شخصیت میں اعتماد کی کمی احساس کمتری، ڈر، خوف بیٹھ گیا ہے۔"

ایسی کیفیت سے نجات کے لئے ذہنی یکسوئی بہت ضروری ہے تاکہ اعتماد میں اضافہ ہو۔ اس کام کے لیے مراقبہ کی مشقیں مفید رہتی ہیں۔

انہوں نے بتایا کہ مراقبہ دماغ و جسم کو مکمل طور پر سکون میں لاکر ترو تازہ کردیتا ہے اور جسم و دماغ کی فعالیت کو مزید صحت مندی کی جانب راغب کرتا ہے۔ یوں ہم پر اعتماد اور با مقصد زندگی گزارنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔

انہوں نے مراقبہ کی کئی مشقوں کے بارے میں آگہی دی اور طریقہ ازبر کروایا۔ میں اپنی حالت بدلنا چاہتی تھی اس لئے مراقبے کے لئے تیار ہوگئی اور ایک روز پختہ ارادہ کرکے مراقبہ کا آغاز کردیا۔ کئی منٹ تک آنکھیں بند کیے بیٹھی رہی مگر بے چینی، بے سکونی اور گھبراہٹ کے علاوہ کچھ بھی حاصل نہ ہوا۔

کئی روز تک یہ ہی کیفیت رہی۔

ابو، امی کی پریشانی کی وجہ سے بے چینی اور بے قراری کے باوجود میں نے مراقبہ جاری رکھا۔ ایک روز مراقبہ کا آغاز ہی کیا تھا کہ آسمان سے ہلکے نیلے رنگ کی ایک روشنی میری جانب سفر کرتی ہوئی قریب سے قریب تر آتی ہوئی محسوس ہوئی۔ یہ روشنی آہستہ آہستہ میرے بالکل نزدیک آگئی۔ اس روشنی میں طمانیت اور اطمینان محسوس ہورہا تھا۔ پھر یہ روشنی بڑھتی گئی اور سانس کے ذریعے میرے جسم میں جذب ہونے لگی۔

کچھ دیر بعد روشنی جسم کو اندرونی بیرونی طور پر منور کرکے واپس آسمان کی طرف سفر کرگئی۔

میں نے مراقبہ ختم کیا تو جسم و دماغ میں نئی تازگی اور بے حد قوت محسوس ہوئی۔ تناؤ اور بے سکونی میں کمی آئی۔ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگی۔

مسلسل مراقبہ کرنے سے میرے اعتماد میں اضافہ ہوا، احساس کمتری میں کمی آئی۔ حافظہ بہتر ہوا ہے اور چڑچڑے پن میں بھی کافی بہتری آئی ہے۔ پر سکون ذہنی کیفیت اور خوش اخلاقی کی وجہ سے سہیلیاں بھی خوش اخلاقی سے ملنے لگیں ہیں جس کی وجہ سے تنہائی دور ہوگئی ہے۔ غصہ اور خوف بھی رخصت ہوگئے ہیں۔

مراقبہ نے اعتماد میں اس حد تک اضافہ کردیا ہے کہ اب کوئی چیز ناممکن دکھائی نہیں دیتی۔ زندگی کے روشن پہلوؤں پر نظر ہے۔ صحت بہتر ہوگئی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اُٹھا سکی.....

موجودہ دور میں انسان سائنسی ترقی کی بدولت کہکشانی نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کی تہہ اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر کامیابی کے جھنڈے گاڑ رہا ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے جہانوں کی تلاش کے منصوبے بنا رہا ہے۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق کھول کر رکھ دیئے ہیں لیکن ہمارے اردگرد اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جا سکا ہے۔ آج بھی اس کرہ ارض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں اور جن کے متعلق سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

اوکیگاہارا

جاپان کا آسیبی جنگل

کیا واقعی لوگوں کو اپنی جانب پکارتا ہے؟...

جاپان کے مشہور زمانہ آتش فشانی پہاڑ ماؤنٹ فیوجی کی وادی میں پھیلے اس وسیع و عریض جنگل کو عام طور پر درختوں کا سمندر کہا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جس طرح سمندر میں اترنے کے بعد اس کا کنارا دکھائی نہیں دیتا، بالکل اسی طرح اس جنگل میں ایک مرتبہ داخل ہونے کے بعد، اگر راستے پر نشانیاں نہ لگائی جائیں، تو کچھ ہی دیر بعد واپسی ناممکن کی حد تک مشکل ہو جاتی ہے اور میلوں میل چلنے کے بعد بھی باہر نکلنے کا کوئی راستہ نہیں ملتا۔ یہ جنگل اس قدر گھنا اور مہیب ہے کہ اسے دیکھ کر ایک لہلہاتے ہوئے سبز سمندر کا گمان ہوتا ہے۔ اس جنگل کا مقامی زبان میں نام اوکیگاہارا (جاپانی میں 青木ヶ原 اور انگریزی میں Aokigahara) ہے۔ دور سے دیکھنے میں اوکیگاہارا کا جنگل اور اس کے پس منظر میں فیوجی پہاڑ کی چوٹی نہایت خوبصورت اور دلفریب لگتی ہے اور آنکھوں اور کیمروں کے لیے بھی ایک دلکش نظارہ پیش کرتی ہے۔ لیکن اگر اس جنگل کے قریب جایا جائے یا اس کے اندر داخل ہوا جائے تو پھر پتہ چلتا ہے کہ باہر سے دلفریب و دلکش نظر آنے والا یہ قدرتی منظر اندر سے اس قدر پر ہیبت اور ڈراؤنا ہے کہ اسے دیکھ کر جسم کے تمام رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی میں سنسناہٹ کی سی محسوس ہوتی ہے۔

ماؤنٹ فیوجی کی ترائی اور اس سے ملحقہ [illegible] محیط اس جنگل میں جا بجا چھوٹی بڑی چٹانیں، پہاڑیاں، لاتعداد غار ہیں اور تقریباً پورا سال برف سے ڈھکے رہتے ہیں۔ اس جنگل کی خاص بات یہ نہیں کہ یہ بے حد گھنا و وسیع و عریض ہے، بلکہ خاص بات اس کا آسیب زدہ مشہور ہونا ہے۔ یہ بات وہاں کے مقامی باشندے اور وہ لوگ جو اس جنگل میں جا چکے ہیں، تواتر سے کہتے آ رہے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ یہ جنگل زمین پر مافوق الفطرت واقعات و مظاہر کی بہت بڑی آماجگاہ ہے اور یہی وجہ ہے کہ اس جنگل کا شمار دنیا کے انتہائی آسیب زدہ مقامات میں کیا جاتا ہے۔ اس جنگل کے حوالے سے دنیا میں بالعموم اور جاپان میں بالخصوص، طرح طرح کی ناقابل یقین اور محیر العقول داستانیں اور واقعات بیان کیے جاتے ہیں۔ ہزاروں سال قدیم اس جنگل سے متعلق سینہ بہ سینہ آتی جاپانی روایتوں اور داستانوں کے مطابق اوکیگاہارا میں قدیم بلاؤں، عفریتوں، بھوتوں اور شہروں میں [illegible] والے بدکردار انسانوں کی بھٹکتی روحوں کا بسیرا ہے۔ اس جنگل میں منڈلاتی یہ مبینہ روحیں، بھوت اور بلائیں کچھ خاص لوگوں کو پکار کر بلاتی ہیں اور پھر ان کا خاتمہ کر دیتی ہیں۔

سائنسی محققین اور ماہرین نفسیات ان روایتوں کو توہمات کے زمرے میں لے جاتے ہیں۔ ان کے مطابق ہلاک ہونے والے یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو بظاہر اس جنگل میں جا کر خودکشی کر لیتے ہیں، لیکن مقامی جاپانیوں کے اعتقاد کے مطابق یہ لوگ درحقیقت اس آسیبی جنگل کے بھوتوں اور بدروحوں کے زیر اثر آ چکے ہوتے ہیں جو انہیں ان کے گھروں سے یہاں لا کر ہلاک کر دیتی ہیں۔

اوکیگاہارا جنگل کا ایک منظر

ایسا نہیں ہے کہ محض قدیم روایتوں اور قصے کہانیوں کی بنا پر ہی یہ جنگل خوف کی علامت بن گیا، بلکہ یہاں مسلسل پیش آنے والے روح فرسا واقعات نے بھی اوکیگاہارا کو دنیا کا ایک خوفناک مقام بنانے میں اہم ترین کردار ادا کیا ہے۔ اکثر و بیشتر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ایڈونچر کے شوقین بعض لوگ اس جنگل میں مہم جوئی کے لیے جاتے ہیں اور پھر لاپتہ ہو جاتے ہیں۔ رضا کار اور امدادی ٹیمیں انہیں حتیٰ المقدور تلاش کرتی ہیں مگر ان کا کچھ پتہ نہیں چلتا کہ وہ کہاں گئے۔ پھر کچھ عرصے بعد ان کی لاشیں درختوں سے لٹکتی ہوئی یا کسی گڑھے یا غار میں مسخ شدہ حالت میں پڑی ملتی ہیں۔ اس جنگل کا فرش ماؤنٹ فیوجی کے آتش فشاں سے نکلنے والے لاوے سے ڈھکا ہوا ہے جس کی وجہ سے اس کی زمین اس قدر سخت ہو گئی ہے کہ اسے کدال یا پھاوڑے جیسے دستی اوزاروں سے کھودا نہیں جا سکتا۔ جاپانی حکومت نے اس جنگل میں لوگوں کو بھٹکنے سے بچانے کے لئے کئی مقامات پر نشانیاں اور خبردار کرنے والے بورڈز آویزاں کر رکھے ہیں۔ اس کے علاوہ رضاکاروں نے بھی غیر سرکاری طور پر بہت سے راستوں کا تعین کر دیا ہے جن کے ذریعے اس جنگل میں گھس کر واپس باہر نکلا جا سکتا ہے۔ تاہم یہ سب بندوبست

> آخر اس جنگل میں لوگ لاپتہ کیوں ہو جاتے ہیں....؟
> یہاں لوگوں کو بھوت، آوارہ روحیں اور دیگر مافوق الفطرت چیزیں کیوں دکھائی دیتی ہیں....؟
> اور پھر سب سے بڑھ کر یہ سوال کہ آخر بہت سے جاپانی لوگ دور دراز کا سفر طے کر کے اسی جنگل میں کیوں جاتے ہیں اور پھر زندہ واپس نہیں آتے....؟
> وہ کون سی نادیدہ اور پر اسرار طاقت ہے جو کچھ لوگوں کو کھینچ کر اس جنگل تک لے جاتی ہے اور پھر وہ دوبارہ کبھی زندہ دکھائی نہیں دیتے....؟
> اوکیگاہارا کا جنگل آسیب زدہ ہے یا نہیں، یہ بات تو طے ہے کہ یہاں یقیناً کچھ نہ کچھ تو ایسا ہے جو سمجھ میں نہیں آتا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

جنگل کے مختلف مقامات پر ایسے ہیبتناک مناظر دیکھنے کو ملتے ہیں

محدود پیمانے پر رہی ہے۔ جنگل کا زیادہ تر حصہ اب بھی کسی نشانی یا ہدایاتی بورڈز سے خالی ہے جس کی وجہ سے اس جنگل میں لاپتہ ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ یہاں ایسے بہت سے مقامات ہیں جہاں آج تک کوئی انسان نہیں پہنچا ہے۔ زیادہ تر مہم جو یا سیاح اس جنگل میں زیادہ سے زیادہ ایک کلومیٹر تک ہی اندر جا پاتے ہیں کیونکہ اس کے بعد جنگل میں کچھ ایسے مناظر اور ماحول کا آغاز ہو جاتا ہے کہ وہ مزید آگے جانے والے بیشتر لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انہوں نے وہاں پر بھوتوں اور دیگر مافوق الفطرت اجسام کو منڈلاتے ہوئے، اچانک ظاہر اور غائب ہوتے ہوئے دیکھا ہے۔ اوکیگاہارا میں داخل ہونے کے بعد اگر ماؤنٹ فیوجی کی طرف آگے بڑھا جائے تو تقریباً ایک کلومیٹر کا فاصلہ طے ہونے پر جنگل قبل از تہذیب دور کا منظر پیش کرنے لگتا ہے۔ یہاں ایسی کوئی چیز یا علامت دکھائی نہیں دیتی جو انسانوں یا جدید دنیا سے تعلق رکھتی ہو۔ جوں جوں آگے بڑھتے جائیں گے، اس جنگل کی ہیبت ناکی اور دہشت میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ یہاں جابجا انسانی لاشوں کی باقیات ڈھانچے اور ہڈیاں بکھری دکھائی دیتی ہیں۔ یہ باقیات انتہائی سالخوردہ اور بوسیدہ حالت میں ہیں، جنہیں دیکھ کر ایسا لگتا ہے کہ گویا ان لوگوں کو کسی انتہائی طاقتور اور وحشی جانور یا عفریت نے چبا کر اگل دیا ہو۔

مقامی لوگوں اور عینی شاہد کی جانب سے یہ بات پورے وثوق و یقین کے ساتھ کہی جاتی ہے کہ اس جنگل میں جانے والے سیاحوں اور مہم جو حضرات کا کسی غیر مرئی مخلوقات سے اکثر آمنا سامنا ہوتا رہتا ہے۔ وہ اس حوالے سے بہت کہانیاں بیان کرتے ہیں۔ ان لوگوں میں سے بعض تو اپنے دعوؤں کی سچائی ثابت کرنے کے لیے آسیبی جنگل کے بھوتوں اور بدروحوں کی کیمروں سے بنائی گئی مبہم تصویریں بھی پیش کرتے ہیں۔

اوکیگاہارا کے بارے میں ایک کہانی یہ بھی بہت زیادہ مشہور ہے کہ اس جنگل میں سمت بتانے والے جدید مقناطیسی آلات اور کمپاس وغیرہ ناکارہ ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں مسافر جنگل میں کھو جاتے ہیں۔

سائنسی ریسرچرز یہاں لوگوں کی ہلاکتوں کو خودکشی کا نام دیتے ہیں۔ اگر یہ بات واقعی درست ہے تو اس جنگل کو خودکشی کرنے والوں کا سب سے پسندیدہ ترین مقام قرار دینا چاہیے کیونکہ سرکاری اعداد و شمار کے مطابق ہر مہینے کم از کم دو افراد اوکیگاہارا جنگل میں جا کر اپنی زندگی کا خاتمہ کرتے ہیں۔ تاہم مقامی لوگوں اور رضاکاروں کا کہنا ہے کہ یہ تعداد اس سے بہت زیادہ ہو سکتی ہے، کیونکہ بہت سے لوگوں کی لاشیں کبھی بھی مل نہیں پاتیں۔ سرکاری اعداد و شمار کے مطابق گذشتہ چند برسوں میں پندرہ سو سے زائد افراد نے اس جنگل میں خودکشی کی ہے۔ 1998ء میں تہتر لاشیں پائی گئی تھیں، 2002ء میں یہاں سے اٹھہتر افراد کی لاشیں ملی تھیں جنہوں نے ممکنہ طور پر خودکشی کی تھی۔ عموماً خودکشی کرنے والوں کی دو تہائی تعداد مردوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ 2007ء میں یہاں خود کشی کرنے والے افراد میں مردوں کا مجموعی تناسب اکہتر فیصد تھا۔ اس جنگل میں خودکشی کرنے والوں کی بڑی تعداد ایسے لوگوں کی ہوتی ہے جن کی عمر ساٹھ سال سے اوپر ہو چکی ہیں۔ تاہم تیس سال سے کم عمر کے جاپانیوں کی اچھی خاصی تعداد بھی خودکشی کرنے والوں میں شامل ہے۔ حیرت انگیز طور پر ادھیڑ عمر کے بہت کم افراد خودکشی کرتے ہیں۔

یہ بات درست ہے کہ دنیا بھر میں سب سے زیادہ خودکشی کے واقعات جاپان میں ریکارڈ ہوتے ہیں، لیکن کیا جاپان میں ہر ہلاکت کا واقعہ خودکشی ہی ہوتا ہے۔ کچھ عرصہ قبل جاپان کے اخبار میں ایک تینتیس سالہ شخص کی موت کا ذکر اس طرح تھا کہ بھوکا پیاسا کمرے میں مردہ پایا گیا۔ پولیس کی تفتیش سامنے آئی کہ ایک سال پہلے تک جس کمپنی میں یہ شخص کام کرتا تھا۔ وہ کمپنی دیوالیہ ہو گئی اور اس شخص کے پاس کوئی جاب نہیں تھی جمع پونجی بھی خرچ ہو چکی تھی۔ پڑوسیوں کا کہنا تھا کہ آتے جاتے اگر کسی سے اس کی ملاقات ہو جائے تو وہ ان سے سلام و دعا کیا کرتا تھا۔ پولیس کی رپورٹ کے مطابق یہ شخص نہایت خوددار تھا۔ اور شرم کی وجہ سے کسی سے کچھ نہ مانگا اور نہ ہی حکومتی امداد کے لئے کسی حکومتی ادارے سے رابطہ کیا۔ جاپان میں ہلاکتیں کیسی بھی ہوں تفتیش میں کوئی نہ کوئی وجوہات نکال ہی لی جاتی ہے، خودکشی کی زیادہ وجوہات اعصابی یا ذہنی دباؤ بتائی جاتی ہے یا پھر معاشی اور معاشرتی مسائل بھی خودکشی کی اہم وجوہات بتائے جاتے ہیں۔ ماہر نفسیات اس ضمن میں کہتے ہیں کہ معاشرے میں جذب نہ ہوسکنے والے لوگ زیادہ تر خودکشی کا رجحان رکھتے ہیں۔ لیکن ہر ہلاکت کو خودکشی میں ڈالنے سے جاپان میں

لوگوں کو خودکشی کرنے کے ارادے سے باز رکھنے کے لیے جنگل کے مختلف مقامات پر آویزاں سائن بورڈز

خودکشی کا گراف تو اوپر ہے مگر جرائم کا گراف نیچے....

بہرحال یہ ہمارا موضوع نہیں، مگر یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ اگر بعض جاپانی خودکشی کا رجحان رکھتے ہیں تو آخر اکثر لوگ خودکشی کے لیے دور دراز کا سفر طے کر کے اسی جنگل میں کیوں جاتے ہیں....؟ خودکشی کے بے شمار طریقے ہیں اور یہ کہیں بھی کی جا سکتی ہے تو پھر لوگوں کا اپنی زندگی ختم کرنے کے لیے اس جنگل میں ہی جانا کیا معنی رکھتا ہے.... تاہم جاپانی حکام اور ماہرین اس کی وجہ سمجھنے سے قاصر ہیں۔ خودکشیوں کی بڑھتی ہوئی تعداد نے حکام کو مجبور کر دیا ہے کہ وہ اس جنگل کے مختلف مقامات پر سائن بورڈز کی تعداد میں اضافہ کریں۔ ان سائن بورڈز پر ایسی عبارت درج کی گئی ہیں جن میں خودکشی کرنے کے

WWW.PAKSOCIETY.COM

ارادے سے جانے والے لوگوں پر زور دیا گیا ہے کہ وہ ایسا نہ کریں۔ اس ضمن میں بورڈز پر مختلف ٹیلی فون نمبرز درج کیے گئے ہیں، جن پر رابطہ کرکے خودکشی کے خواہش مند افراد اپنے مسائل کے حل کے سلسلے میں مشورے اور مدد حاصل کرسکتے ہیں۔ 1970ء سے جاپانی حکومت اس جنگل میں ہر سال ایک سرچ آپریشن کا انعقاد کررہی ہیں۔ اس سالانہ آپریشن میں پولیس، رضاکار اور صحافی حصہ لیتے ہیں اور جنگل کے مختلف حصوں میں جاکر وہاں کا جائزہ لیتے اور لاشوں کو اکٹھا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ اب پولیس کے دستے باقاعدگی سے اس آسیبی جنگل میں گشت کرتے ہیں اور ہر اس شخص کو جس پر انہیں خودکشی کے ارادے کا ذرا سا بھی شک ہوتا ہے، حراست میں لے کر نفسیاتی بحالی کے مرکز میں بھیج دیتے ہیں۔ لیکن اس کے باوجود یہاں خودکشی کے واقعات کا سلسلہ جاری رہتا ہے اور کوئی مہینہ ایسا نہیں جاتا کہ جب اس جنگل کے کسی نہ کسی حصے سے کوئی لاش برآمد نہ ہو۔ اگرچہ پولیس اور حکام یہی کہتے ہیں کہ مرنے والے نے خود ہی اپنی زندگی کا خاتمہ کیا ہے، تاہم مقامی لوگ اور دیگر روایت پسند جاپانی اس بات کو تسلیم نہیں کرتے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہر ایک کو یہ مان لینا چاہیے کہ یہ جنگل آسیب زدہ ہے جس کے مکین (جن بھوت، بدروحیں وغیرہ) زندہ انسانوں کو اپنی جانب پکارتے ہیں اور جو شخص ان کی آواز کے زیر اثر ہوکر اس جانب چلا آتا ہے تو وہ اسے ہلاک کردیتے ہیں اور پھر مرنے والے لوگ بھی اس جنگل کے بھوتوں اور آوارہ

جنگل کے اندر تقریباً ایک کلومیٹر کا فاصلہ کے بعد جانا خطرے سے خالی نہیں لیکن پھر بھی جاپانی لوگ دور دراز کا سفر طے کرکے اسی جنگل میں کیوں جاتے ہیں؟

بدروحوں کی برادری میں شامل ہوجاتے ہیں۔ اس جنگل میں جانے والے کئی افراد یہ دعوے بھی کرتے پائے گئے ہیں کہ انہوں نے یہاں خودکشی کرنے والے ان لوگوں کے بھوتوں کو منڈلاتے ہوئے دیکھا ہے جنہیں وہ جانتے تھے اور جن کی لاشیں دفنائی یا جلائی جاچکی ہیں۔ اس چیز سے قطع نظر کہ اوکیگاہارا کا جنگل آسیب زدہ ہے یا نہیں، یہ بات تو طے ہے کہ یہاں یقیناً کچھ نہ کچھ تو ایسا ہے جو سمجھ میں نہیں آتا۔ آخر اس جنگل میں لوگ لاپتہ کیوں ہوجاتے ہیں....؟ یہاں لوگوں کو بھوت، آوارہ روحیں اور دیگر مافوق الفطرت چیزیں کیوں دکھائی دیتی ہیں....؟

اور پھر سب سے بڑھ کر یہ سوال کہ آخر بہت سے جاپانی لوگ دور دراز کا سفر طے کرکے اسی جنگل میں کیوں جاتے ہیں اور پھر زندہ واپس نہیں آتے....؟

وہ کون سی نادیدہ اور پر اسرار طاقت ہے جو کچھ لوگوں کو کھینچ کر اس جنگل تک لے جاتی ہے اور پھر دوبارہ کبھی زندہ دکھائی نہیں دیتے....؟

✻✻✻

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

تمہیں کسی کی ذات سے تکلیف پہنچ جائے تو اسے بلا توقف معاف کردو، اس لیے کہ انتقام بجائے خود ایک صعوبت ہے۔ انتقام کا جذبہ اعصاب کو مضمحل کردیتا ہے۔

مراقبہ ہال ملتان
نگران: کنور محمد طارق
مکان نمبر 947/A، نزد بی سی جی چوک،
ممتاز آباد ملتان پوسٹ کوڈ 60600
فون: 0345-5040991

WWW.PAKSOCIETY.COM

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

جب انسان بحیثیت غیر جانبدار تجسس کرتا ہے تو اس پر حقائق منکشف ہو جاتے ہیں۔ تجسس کی یہ صلاحیت ہر فرد کو ودیعت کی گئی ہے تاکہ دنیا کا کوئی طبقہ معاملات کی تفہیم اور صحیح فیصلوں سے محروم نہ رہ جائے۔

مراقبہ ہال سیالکوٹ

نگراں: عابد محمود

الحرمین اسٹریٹ، عقب لیدر فیکٹری، ماڈل ٹاؤن

سیالکوٹ، پوسٹ کوڈ: 51310

فون: 0300-8613846

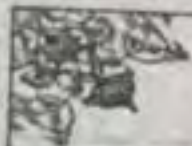
WWW.PAKSOCIETY.COM

کتابوں کے بغیر

جاوید چوہدری

امیر تیمور نے زندگی میں بیالیس ممالک فتح کیے، بے تحاشہ دولت بھی لوٹی، تیمور کے سوانح نگار لکھتے ہیں وہ اپنی دولت گھوڑوں اور گدھوں پر لادتا تھا اور یہ سینکڑوں گدھے اور گھوڑے قطار میں سمرقند پہنچتے تھے اور یہ کسی ایک مہم کی دولت ہوتی تھی۔ وہ دنیا کا نامور فاتح بھی تھا، اس نے زندگی کے پچاس سال تلوار سے کھیلتے ہوئے گزار دیے۔ وہ دنیا کے ان چند نادر لوگوں میں بھی شمار ہوتا تھا جو اپنے دونوں ہاتھوں سے بیک وقت کام لے سکتے تھے، وہ ایک ہاتھ میں تلوار اٹھاتا تھا اور دوسرے ہاتھ میں کلہاڑا اور دونوں ہاتھوں سے لوگوں کے سر اتارتا چلا جاتا تھا، وہ دائیں اور بائیں دونوں ہاتھوں سے لکھ بھی سکتا تھا اور اس نے حیران کن حافظہ بھی پایا تھا، وہ ایک بار کی سنی اور پڑھی ہوئی بات کبھی نہیں بھولتا تھا، اس کی یہ ساری کامیابیاں، یہ ساری اچیومنٹس خاک میں مل گئیں۔ اس کی ناختم ہونے والی دولت اور اس کے بیالیس مفتوح ممالک یہ سب زمین کا رزق بن گئے لیکن تیمور کی ایک چیز زمانے کی دست برد سے بچ گئی اور وہ اس کے ہاتھ کی لکھی ہوئی کتاب تھی، اس کی سوانح عمری "میں ہوں تیمور"۔

امیر تیمور نے غالباً یہ کتاب فارسی زبان میں لکھی تھی، یہ ادھوری کتاب ہے جو تیمور کی موت 1405ء کے وقت ختم ہوگئی اور قلمی نسخہ کی صورت میں مختلف ہاتھوں سے ہوتی ہوئی 1783ء میں برطانیہ میں پہلی مرتبہ شائع ہوئی اور اس کے بعد چالیس زبانوں میں ترجمہ ہوئی اور یہ دو سو انیتس برسوں سے شائع ہو رہی ہے اور مسلسل پڑھی جا رہی ہے۔

یہ بنیادی طور پر کتاب کی عظمت ہے، علم اور کتاب کو زوال نہیں ہوتا، دنیا میں تیمور جیسے لوگوں کی سلطنتیں ختم ہو جاتی ہیں لیکن ان کے ہاتھوں سے نکلے ہوئے صفحات ضائع نہیں ہوتے، یہ اس وقت تک دنیا میں رہتے ہیں جب تک پڑھنے والوں کی تشنگی باقی رہتی ہے، پڑھے لکھے اور ان پڑھ شخص میں صرف کتاب کا فرق ہوتا ہے۔ امیر تیمور جیسے لوگوں کی نگارشات دنیا میں ان پڑھ اور پڑھے لکھوں میں تفریق ہوتی ہیں ارقدرت اس تفریق کو برقرار رکھنے کے لیے ان کتابوں کو زندہ رکھتی ہے۔ آپ معاشروں کا تجزیہ کرلیں، آپ کو ان تمام معاشروں میں امن، سکون، کوالٹی آف لائف، برداشت، خوشی اور روحانی مسرت ملے گی جہاں کثرت سے کتابیں پڑھی جاتی ہیں۔ اس کے برعکس جن ممالک میں کتابیں کم چھپتی ہیں، جہاں لائبریریاں مفقود ہوتی ہیں۔ وہاں روحانی کشیدگی بھی پائی جاتی ہے، وہاں غم اور غصہ بھی ہوتا ہے، برداشت کی کمی بھی، بے سکونی اور بدامنی بھی اور وہاں کے لوگ زندگی کی تمام

WWW.PAKSOCIETY.COM

نعمتیں پانے کے باوجود ناآسودہ بھی ہوتے ہیں۔ آپ اپنے اردگرد نظر دوڑائیں آپ کو اپنے دائیں بائیں ایسے ہزاروں لوگ ملیں گے جن پر اللہ تعالیٰ کا ہر قسم کا کرم ہے، یہ دولت مند بھی ہیں، عزت دار بھی، بااثر بھی، صحت مند بھی اور بااقتدار بھی لیکن اس کے باوجود ان کی زندگی میں کوئی رنگینی نہیں، آپ انہیں ہمہ وقت مردم بیزار اور شاکی پائیں گے، اس کی بڑی وجہ کتاب سے دوری ہے، آپ زندگی میں ہر چیز حاصل کرسکتے ہیں لیکن کتابوں کے بغیر ان چیزوں کو انجوائے نہیں کرسکتے، آپ کی کامیابیوں میں رس، مزہ اور ذائقہ کتابیں ہی ڈالتی ہیں، کتابیں اگر جنگی کامیابیوں، اقتدار اور دولت سے بڑی نہ ہوتیں تو دنیا کے نامور جنگجوں، فاتح، بادشاہ اور دولت مند کبھی کتابیں نہ لکھتے یا نہ لکھواتے۔ آپ سکندر اعظم سے لے کر بل گیٹس تک دنیا بھر کے کامیاب لوگوں کے پروفائل نکال کر دیکھ لیں، آپ کو ہر بڑا اور کامیاب شخص دنیا میں کتاب چھوڑ کر جاتا ہوا نظر آئے گا، یہ کتاب اس کی کامیابیوں کا گر بھی ہوتی ہے اور اس کی ناکامیوں کا تجزیہ بھی اور زندگی کی اصل حقیقت بھی اور ہم جب تک ان کتابوں کا مطالعہ نہیں کرتے، ہم اس وقت تک کامیابی اور ناکامی کی اصل جہتوں تک نہیں پہنچ پاتے۔

مطالعہ ایک عادت ہوتی ہے اور یہ عادت بھی دوسری عادتوں کی طرح باقاعدہ ڈالنا پڑتی ہے، آپ جب تک کتاب کو اپنی روزانہ مصروفیات کا حصہ نہیں بناتے، آپ اسے زندگی کے ڈسپلین میں نہیں لاتے، اس وقت تک کتابیں آپ کی عادت نہیں بنتیں۔ یورپ کے لوگ اپنے بچوں کو اسکول میں داخل کرانے سے پہلے کتابوں کی عادت ڈالتے ہیں، یہ بچوں کو بک شاپس لے کر جاتے ہیں، انہیں چھوٹی چھوٹی کتابیں خرید کر دیتے ہیں، یہ انہیں لائبریری لے کر جاتے ہیں اور انہیں وہاں سے کتاب حاصل کرنے کا طریقہ بتاتے ہیں، یہ انہیں گھر سے نکلتے وقت کتاب ساتھ رکھنے کی عادت بھی ڈالتے ہیں، آپ اگر کبھی یورپ، امریکا یا کسی دوسرے ترقی یافتہ ملک میں جائیں تو آپ کو لوگ ٹرینوں، بسوں، بس اسٹاپس اور پارکوں میں بیٹھ کر پڑھتے نظر آئیں گے، آپ کو ہر شخص کے ہاتھ میں اخبار دکھائی دے گا یا کتاب اور اسے جہاں جگہ ملے گی وہ بیٹھ کر کتاب یا اخبار کھولے گا اور پڑھنا شروع کردے گا۔ یورپ اور امریکا میں زیادہ تر کتابوں کی پہلی اشاعت دس لاکھ کاپیوں پر مشتمل ہوتی ہے اور ان کی اشاعت بعد ازاں کروڑوں تک پہنچ جاتی ہے۔

امریکا کی آبادی اٹھتیس کروڑ اڑتیس لاکھ ہے لیکن وہاں ایسی ایسی کتابیں بھی موجود ہیں جو چالیس چالیس کروڑ کی تعداد میں شائع ہوئیں، ہم میں سے بھی ہر اس شخص کو مہینے میں تین چار کتابیں خریدنی چاہئیں جو پرائمری تک پڑھا لکھا ہے یا جو حروف اور اعداد و شمار پڑھ سکتا ہے۔ انگریزی کی شد مد رکھنے والے کو اردو کے ساتھ ساتھ انگریزی کتابیں بھی خریدنی چاہئیں کیونکہ یورپ اور امریکا علم میں ہم سے بہت آگے ہیں۔

ہمیں بچوں کو بھی کتابوں کی عادت ڈالنی چاہیے، ہم چھوٹے بچوں کو کتابیں خرید کر دیں اور ان سے وقتاً فوقتاً کتابوں کے بارے میں پوچھتے بھی رہیں، ہم جس طرح ہر ہفتے یا ہر مہینے گھر کا سودا خریدتے ہیں، ہمیں اس طرح کتابوں کی دکانوں پر بھی جانا چاہیے اور وہاں سے گھر کے تمام افراد کے لیے کتابوں کی خریداری کرنی چاہیے، یہ درست ہے دوسری ضروریات کی طرح کتابیں بھی مہنگی ہو رہی ہیں لیکن مہنگی ہونے کے باوجود یہ آج بھی کپڑوں، جوتوں اور کڑاہی گوشت سے سستی ہیں، آپ بازار سے جوتا خریدتے ہیں تو اسے صرف آپ ہی استعمال کرسکتے ہیں، آپ کا جوتا آپ کا بیٹا یا بیگم نہیں پہن سکتی، اسی طرح

آپ بھی اپنی بیگم کا جوتا پہن کر باہر نہیں آسکتے لیکن آپ کی خریدی ہوئی کتاب آپ کی بیگم اور بچے بھی پڑھ سکتے ہیں، آپ کی کپڑوں اور جوتوں کی الماری ختم ہوجائے گی، آپ کے کپڑے، جوتے اور کھانا پرانا ہوجائے گا لیکن کتابیں پوری زندگی باسی اور پرانی نہیں ہوں گی، یہ عمر بھر آپ کا ساتھ دیں گی۔

ہم گھروں اور دفتروں میں ٹوائلٹ بھی بناتے ہیں اور کچن بھی۔

ہمیں اس کے ساتھ اسٹڈی یا چھوٹی سی لائبریری بھی بنانی چاہیے، ہمارے گھر میں اگر اس کی گنجائش نہیں تو بھی ہم گھر کی کسی کھڑکی کے ساتھ کتابوں کی ایک دو شلف بناسکتے ہیں، ہم گھر کے کسی روشن کونے میں ایک میز اور ایک کرسی رکھ سکتے ہیں اور اسے اپنی اسٹڈی ڈکلئیر کرسکتے ہیں، ہم گھر سے نکلتے ہوئے تسبیح اور کتاب دونوں ساتھ رکھ سکتے ہیں، تسبیح ہمارا اللہ تعالیٰ سے رابطہ قائم کرے گی، ہم چلتے پھرتے، خریداری کرتے ہوئے، دفتر اور دکان پر کام کرتے ہوئے تسبیح پڑھتے رہیں اور جوں ہی بیٹھنے کی فرصت ملے تو کتاب کھول لیں، اس سے ہمارا وقت بھی بچ جائے اور ہم فضول حرکتوں، لایعنی گفتگو سے بھی محفوظ رہیں گے۔

علم حاصل کرنے کا ایک طریقہ سوال بھی ہے، ہمارے ذہن میں روزانہ چار ہزار سوال پیدا ہوتے ہیں، ہم جیب میں چھوٹی سی ڈائری رکھ لیں اور ہر سوال اس ڈائری میں لکھ لیں اور ہمیں جوں ہی فرصت ملے ہم کتابوں، انٹرنیٹ اور عالموں کے ذریعے ان سوالوں کا جواب تلاش کرلیں تو ہمارے نالج میں اضافہ ہوسکتا ہے، ہم ہفتے میں چند گھنٹے پڑھے لکھے لوگوں میں بیٹھ جائیں تو اس سے بھی ہمارے علم میں اضافہ ہوگا لیکن یہ پڑھے لکھے لوگ کسی ایک خاص طبقے سے نہیں ہونے چاہئیں، ان میں سائنسدان، مورخ، ادیب، مذہبی اسکالرز، بیورو کریٹس اور سیاستدان بھی ہونے چاہئیں تاکہ آپ کے پاس ہر قسم کا نالج آسکے آپ ہر بار ایک ہی قسم کے لوگوں سے ملیں گے.....

تو اس سے آپ کی سوچ محدود ہوجائے گی اور محدود سوچ بے علمی سے زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔

آپ روزانہ تھوڑی دیر کے لیے ٹی وی بھی دیکھیں اور ہفتے میں ایک آدھ معیاری فلم بھی، روزانہ اخبار بھی پڑھیں اور انٹرنیٹ کا استعمال بھی کریں کیونکہ یہ بھی علم کا بہت بڑا ذریعہ ہیں۔

آپ یاد رکھیے آپ کے پاس صرف دو آپشن ہیں، آپ ان پڑھ جانور جیسی زندگی گزاریں جو کھاتا، پیتا اور بچے پیدا کرتا ہوا دنیا سے رخصت ہوجاتا یا پڑھے لکھے انسان جیسی زندگی جو کھانے، پینے اور بچے پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ زندگی کا مقصد بھی ڈھونڈتا ہے، جو اس کھانے، پینے اور پیدا کرنے کے عمل کو بامقصد اور شاندار بنالیتا ہے اور یہ عمل کتابوں کے بغیر ممکن نہیں۔

*

WWW.PAKSOCIETY.COM

زندگی بے رنگ نہیں

ہماری تھوڑی سی توجہ سے زندگی گل رنگ بن سکتی ہے۔ آتی جاتی سانسوں کا نام زندگی ہے، مگر یہی زندگی قدرت کا وہ انمول تحفہ بھی ہے جس سے کائنات کے تمام رنگ، ڈھنگ اور انداز وابستہ ہیں۔ بے مقصد جیے جانے کا نام زندگی نہیں۔

سعدیہ ناز

زندگی اتار چڑھاؤ، نشیب و فراز کے ساتھ گزاری جاتی ہے۔ خوشی کے حصول میں ہر فرد کو روزانہ دیگر احساسات مثلاً غم و غصہ اور جھنجلاہٹ وغیرہ کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ بزرگوں کا کہنا ہے کہ ہر حال میں زندہ دلی جیے جانا ہی زندگی ہے۔ اپنے حال میں خوش اور مگن رہیے۔ جہاں تک ہو سکے زندگی کے لطف اٹھائیے اور مزے کیجیے۔ "جہاں تک ہو سکے" کا مقصد صرف یہ واضح کرنا ہے کہ کوئی بھی بشر ہر لحظہ خوش نہیں رہ سکتا۔ خوشی کو کمایا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ رہا جاتا ہے اور پھر اس پر مالک حقیقی کا شکر ادا کیا جاتا ہے۔

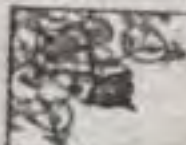
کچھ لوگ قنوطی ہوتے ہیں جو زمانہ کیا کہے گا اور کیا ہو گا....؟ جیسے جذبات کا مسلسل سامنا کرتے ہیں۔ ان کے لیے کچھ باتیں یاد رکھنا ضروری ہیں تاکہ انہیں بھی زندگی کی اصل خوشی اور خوبصورتی حاصل ہو سکے۔

انداز فکر تبدیل کریں

سیانوں کا کہنا ہے کہ ایسے جیو جیسے آج تمہارا آخری دن ہے۔ دنیا میں ایسے لوگوں کی کمی نہیں جنہیں کسی حادثے سے دوچار ہونا پڑا ہو، کسی اپنے کی جدائی کا صدمہ اٹھانا پڑا، ہو یا کسی خطرناک بیماری سے نجات ملی ہو، ایسے تمام لوگوں کے سوچنے کا انداز بالکل مختلف ہوتا ہے۔ ایسے لوگ زندگی کی قدر کرتے ہیں اور کوئی کام کل پر نہیں چھوڑتے۔ وہ دنیا بھر کی سیر کرتے ہیں، نئی نئی مہارتیں حاصل کرتے ہیں اور ان کی لغت میں "کل" کا لفظ نہیں ہوتا۔

ڈائری لکھنے کی عادت ڈالیے

ایک کاپی یا ڈائری رکھیے، جس میں آپ دن بھر کی

WWW.PAKSOCIETY.COM

روداد لکھ سکیں۔ بچوں کی کہی ہوئی کوئی معصوم بات، کسی دوست کا کوئی چٹکلہ، کچھ باتیں جو یادیں بن جاتی ہیں اور سالوں کی گرد میں کھو جاتی ہیں، ڈائری میں لکھنے سے یہ محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یہی نہیں لکھنے کے اور بھی بے شمار فوائد ہیں۔ خیالات، مسائل یا اہم باتیں اگر لکھ لی جائیں تو ان پر بہتر انداز میں غور و خوض کیا جاسکتا ہے۔

اپنا نقطۂ نظر واضح رکھیے

یہ حقیقت ہے کہ ہم میں سے ہر فرد اچھے لفظوں سے یاد رکھے اور پکارے جانے کا متمنی ہوتا ہے۔ سب ہی کی خواہش ہوتی ہے کہ انہیں پیٹھ پیچھے بھی اچھے کردار اور گفتار کا حامل سمجھا جائے۔ اگر ہم یہ سوچ رکھتے ہیں تو ہمیں چاہیے کہ ہم ہر معاملے پر اپنا واضح اور شفاف نکتہ نظر رکھیں، اس اصول پر کاربند رہیں اور اپنی جذباتی توانائی کو ضائع نہ کریں۔ زندگی کی چھوٹی چھوٹی اور فضول باتوں کو دل کا روگ نہ بنائیے۔

مثلاً اگر بس میں کسی خاتون نے آپ کے پیر پر اپنا سینڈل رکھ دیا اور پھر معذرت بھی کرلی، تو آپ بھی ان کی اس غلطی کو مسکرا کر معاف کر دیجیے اور بھول جائیں۔ غلطی انسان ہی سے ہوتی ہے۔ اس طرح کے چھوٹے چھوٹے واقعات پر جی جلانے اور اپنی جذباتی توانائی کو فضول میں ضائع کرنے کی ضرورت نہیں۔ بس یہ جان لیں کہ زندگی کا یہ معمول ہے اور خندہ پیشانی سے ان حالات کا سامنا کرنا چاہیے۔

آج کا کام کل پر نہ چھوڑیں

ایسے بہت سے کام جو ناپسندیدہ یا دشوار ہوں اور ان کا کیا جانا ضروری بھی ہو، انہیں کل پر نہ ٹالیے۔ ناخوشگوار اور تاخیر سے ذہن پر بوجھ پڑتا ہے۔ اگر کسی کام کے بارے میں بہت زیادہ فکر ہے تو اس کا سامنا کر کے مسئلے کو حل کرنا ہی بہترین حل ہے۔

لگے بندھے معمولات زندگی میں تبدیلی لائیے

روزانہ ایک جیسے کام کرنے سے اکتاہٹ طاری ہو جاتی ہے۔ ہمیں اپنی زندگیوں میں تبدیلیاں اور دلچسپیاں پیدا کرنی چاہئیں اور نئی اشیاء کا تجربہ کرنا چاہیے۔ روز مرہ یا چھٹی کے دن کے معمولات کو تبدیل کیجیے۔ کوئی نیا کام کریں جس سے طبیعت کی اکتاہٹ ختم ہو سکے۔ زندگی ایک ہی ڈگر پر چلتی رہے تو یکسانیت لطف نہیں دیتی اور جھنجھلاہٹ طاری ہونے لگتی ہے۔ لہٰذا خوش رہنے کے لیے زندگی کے لگے بندھے معمولات میں بھی تبدیلی ضروری ہے۔

حسد نہ کیجیے

آپ کی پڑوسن کا گھر آپ کے گھر سے اچھا ہے۔ اس کے گھر میں جدید کمپیوٹر ہے، یا برانڈ نیو کار۔ آپ کو ان تمام چیزوں سے کیا لینا دینا۔ ذرا یہ بھی تو دیکھیں کہ اس کا شوہر چھٹی کے دن بھی کولہو کا بیل بنا اوور ٹائم کرتا ہے اور آپ کے شوہر کی طرح کہیں گھمانے پھرانے نہیں لے جاتا۔ آپ خود بتائیے کون بہتر ہے.؟ آپ یا آپ کی پڑوسن....؟ لہٰذا کسی سے حسد نہ کریں بلکہ اپنے وسائل اپنے معاملات اور اپنی زندگی کو بہتر انداز میں گزارنے پر توجہ دیں اور جو کچھ خدا نے دیا ہے اس پر خدا کا شکر ادا کریں۔

مزاج کے خلاف اقرار یا انکار نہ کریں

ہر کام کے لیے اقرار ضروری نہیں۔ زندگی بہت مصروف ہے دوسروں کے لیے جینا بلا شبہ اچھی بات ہے مگر آپ کی زندگی پر آپ کا بھی پورا اختیار ہے۔ لہٰذا ایسے کام نہ کریں جنہیں آپ دل سے پسند نہیں کرتیں اور انہیں تبدیل کرنے کا فیصلہ خود آپ کے ہاتھوں میں ہے تو پھر بہتر ہے کہ ایسا کام یا وعدہ نہ کیا جائے جو آپ کی مرضی کے خلاف ہو۔ آپ اپنے مزاج کی مطابق اقرار یا انکار کرنا سیکھیں۔

شریک حیات سے محبت کریں

شادی کے اولین سالوں میں محبت کا دریا ٹھاٹھیں مارتے سمندر کی مانند دکھائی دیتا ہے۔ میاں بیوی باہمی رفاقت نبھانے اور ہر دکھ سکھ ساتھ مل کر جھیلنے کے وعدے کرتے ہیں۔

مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مصروفیات اور غم روزگار آپس میں مل بیٹھنے تک کے مواقع فراہم نہیں کرتے۔ لیکن پُر لطف زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ شریک حیات سے بے لوث محبت کریں اور دوسرے کی تکالیف اور خوشیوں کو شیئر کریں۔

تعریف کریں

اپنے ساتھیوں، دوستوں، گھر والوں کو باور کرائیے کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں ان کے اچھے کاموں پر تعریفی کلمات ان کا حق ہیں لہٰذا آپ اپنے ساتھیوں، اہل خانہ کے اچھے کاموں پر ان کی برملا تعریف کریں۔ اس سے گھر کے ماحول پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔

کیا آپ اچھے یا اچھی غمگسار ہیں....؟

دوسروں کے دکھ درد بانٹنا بظاہر مشکل لگتا ہے۔ کسی کو تکلیف میں دیکھ کر اگرچہ ہمیں بہت محسوس ہوتا ہے مگر بعض مرتبہ زبان دل کا ساتھ نہیں دے پاتی۔ آپ اپنے رویہ سے لوگوں کے دکھ درد بانٹنے کی کوشش کریں۔ ان کے آنسو صاف کریں یاد رہے کہ روتی آنکھ کے آنسو پونچھنا بہت ثواب ہے۔

رابطے مت توڑیے

فون، خط، میل، یہ سب رابطے کے ذریعے ہیں۔ کسی پرانے وقتوں کے درست یا دور پار کے عزیزوں سے رابطہ میں رہیے تاکہ اچھی یادیں پھر سے تازہ کی جاسکیں۔ اگر کسی دوست احباب کے خطوط یا ای میل وغیرہ ملیں تو کوشش کریں کہ اس کا جواب جلد از جلد دے سکیں۔

اپنا موڈ بہتر بنائیے

تازہ پھول، بھیگی گھاس پر چلنا۔ یہ سب مزاج پر خوشگوار اثر ڈالتے ہیں۔ گھر میں اگر لان نہیں ہے یا جگہ کم ہے تو پھولوں کے گملوں وغیرہ سے گھر کو سرسبز بنائیے۔ علاوہ ازیں سمندر کا نظارا، ٹھنڈی بھیگی ہوا، لہریں اور ریت پر ننگے پاؤں چلنا یہ سب بہت لطف دیتا ہے۔ روح کی تازگی کا اس سے اچھا کوئی اور سامان نہیں۔ کوشش کیجیے کہ ہفتہ پندرہ دن میں کچھ وقت خود کو بھی دے سکیں۔

تخلیقی کاموں پر توجہ دیں

سلائی، کڑھائی، بنائی، پکوان، گھریلو عورتوں کے لیے یہ روز مرہ کے کام ہیں۔ اگر آپ کے پاس وقت ہے تو اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں اس طرح کے کاموں میں نہ صرف آپ کا فارغ وقت بہترین انداز میں کٹ سکتا ہے بلکہ اس طرح آپ کچھ پیسے کما سکتی ہیں۔

دعوت دیں

عزیز و اقارب، دوستوں کو دعوت دیں۔ اپنے ہاتھ سے کچھ پکا کر کھلائیں۔ مہمان نوازی ویسے بھی سنتِ رسول ﷺ ہے۔ دعوت کی تیاری میں آپ کو بہت مزہ آئے گا اور اچھے مہمانوں سے مل کر تیاری کی تھکن اتر جائے گی۔

مہمانوں اور عزیز و اقارب سے ملاقات کے وقت مسکراتے رہیے۔ مسکرانے میں پیسے خرچ نہیں کرنا پڑتے لیکن اس سے چہرے کا تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور اس سے مقابل پر آپ کی شخصیت کا خوشگوار تاثر قائم ہوتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کپڑوں کی دھلائی میں احتیاط سے کام لیجیے

آپ کی ذراسی توجہ سے آپ کے ملبوسات دیرپا رہ سکتے ہیں....

کپڑوں کی دھلائی کے سلسلے میں خواتین اکثر مسائل سے دو چار ہوتی رہتی ہیں۔ ایسی خواتین کی تعداد بہت تھوڑی ہوگی جو ماہرانہ انداز میں بے عیب دھلائی کر سکیں۔ مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کر کے آپ کپڑوں کو خراب ہونے سے بڑی حد تک محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

ملبوسات کی دھلائی کے لیے مناسب منصوبہ بندی

کپڑے مشین میں ڈالنے سے قبل ان کی اچھی طرح جانچ کرلیں اور ان کے سوراخ یا پھٹے ہوئے حصوں کو رفو کر کے بند کرلیں کیونکہ مشین میں دھلنے کے باعث یہ سوراخ اور بھی بڑے ہو جاتے ہیں اور پھر ایک کی جگہ دس ٹانکے لگانے پڑتے ہیں۔ لٹکتے ہوئے بٹنوں کو یا تو نکال کر علیحدہ کرلیں یا پھر انہیں سی کر مضبوط کرلیں۔ جیبوں کی تلاشی لے لیں اور ان میں پڑی ہوئی تمام چیزیں باہر نکال لیں۔

لباس پر موجودہ مٹی، کیچڑ اور دھول وغیرہ پہلے برش سے صاف کرلیں ورنہ دھلتے وقت وہ اپنا نشان چھوڑ دیتے ہیں۔ کپڑوں کے زپ ضرور بند کردیں ورنہ کھلے ہوئے زپ نہ صرف خود خراب ہو سکتے ہیں بلکہ دوسرے کپڑوں میں پھنس کر انہیں پھاڑ بھی سکتے ہیں۔

کپڑوں پر زیادہ گہرے دھبوں کو پہلے صابن کی مدد سے صاف کرلیں کیونکہ ڈٹرجنٹ استعمال کرنے کی صورت میں وہ رنگ بھی کاٹ سکتا ہے جس سے کپڑے پر دھبہ پڑ جائے گا۔ سفید کپڑا استعمال سے زرد پڑ جاتا ہے۔ کپڑے کی اس زردی کو دور کرنے اور کپڑے کو بالکل سفید کرنے کے لیے مارکیٹ میں بہت سے وہائٹننگ ایجنٹس آتے ہیں۔

زیادہ رگڑنے سے کپڑے کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے اس لیے میل چھڑانے کی خاطر کپڑے کو اُلٹی سمت پر رگڑیں۔ کپڑے کو مشین میں ڈالنے سے قبل انہیں چار گروپوں میں علیحدہ کرلیں۔ مصنوعی دھاگے سے بنے ہوئے سفید ملبوسات، کاٹن کے سفید ملبوسات، کاٹن کے رنگین ملبوسات اور مصنوعی

WWW.PAKSOCIETY.COM

کپڑوں کی دھلائی میں احتیاط سے کام لیجیے

آپ کی ذرا سی توجہ سے آپ کے ملبوسات دیرپا رہ سکتے ہیں....

کپڑوں کی دھلائی کے سلسلے میں خواتین اکثر مسائل سے دوچار ہوتی رہتی ہیں۔ ایسی خواتین کی تعداد بہت تھوڑی ہوگی جو ماہرانہ انداز میں بے عیب دھلائی کر سکیں۔ مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کرکے آپ کپڑوں کو خراب ہونے سے بڑی حد تک محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

ملبوسات کی دھلائی کے لیے مناسب منصوبہ بندی

کپڑے مشین میں ڈالنے سے قبل ان کی اچھی طرح جانچ کرلیں اور ان کے سوراخ یا پھٹے ہوئے حصوں کو رفو کرکے بند کرلیں کیونکہ مشین میں دھلنے کے باعث یہ سوراخ اور بھی بڑے ہو جاتے ہیں اور پھر ایک کی جگہ دس ٹانکے لگانے پڑتے ہیں۔ لٹکتے ہوئے بٹنوں کو یا تو نکال کر علیحدہ کرلیں یا پھر انہیں سی کر مضبوط کرلیں۔ جیبوں کی تلاشی لے لیں اور ان میں پڑی ہوئی تمام چیزیں باہر نکال لیں۔

لباس پر موجودہ مٹی، کیچڑ اور دھول وغیرہ پہلے برش سے صاف کرلیں ورنہ دھلتے وقت وہ اپنا نشان چھوڑ دیتے ہیں۔ کپڑوں کے زپ ضرور بند کر دیں ورنہ کھلے ہوئے زپ نہ صرف خود خراب ہو سکتے ہیں بلکہ دوسرے کپڑوں میں پھنس کر انہیں پھاڑ بھی سکتے ہیں۔

کپڑوں پر زیادہ گہرے دھبوں کو پہلے صابن کی مدد سے صاف کرلیں کیونکہ ڈٹرجنٹ استعمال کرنے کی صورت میں وہ رنگ بھی کاٹ سکتا ہے جس سے کپڑے پر دھبہ پڑ جائے گا۔ سفید کپڑا استعمال سے زرد پڑ جاتا ہے۔ کپڑے کی اس زردی کو دور کرنے اور کپڑے کو بالکل سفید کرنے کے لیے مارکیٹ میں بہت سے وہائٹننگ ایجنٹس آتے ہیں۔

زیادہ رگڑنے سے کپڑے کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے اس لیے میل چھڑانے کی خاطر کپڑے کو الٹی سمت پر رگڑیں۔ کپڑے کو مشین میں ڈالنے سے قبل انہیں چار گروپوں میں علیحدہ کرلیں۔ مصنوعی دھاگے سے بنے ہوئے سفید ملبوسات، کاٹن کے سفید ملبوسات، رنگین ملبوسات اور مصنوعی

WWW.PAKSOCIETY.COM

دھاگے کے رنگین ملبوسات۔

مختلف اقسام کے کپڑوں کے لیے خصوصی ہدایات

ہوزری: گرم پانی میں واشنگ پاؤڈر ملا کر حل کر لیں۔ اب ان میں کپڑے ڈال کر زور زور سے دبائیں۔ انہیں نہ تو بھگودیں اور نہ ہی نچوڑیں۔ پھر ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح صاف کر لیں اور انہیں اسپین کر لیں یا خشک تولیہ میں دبا کر پانی سکھا لیں۔ پھر انہیں اصل شکل میں لا کر اچھی طرح سکھا لیں۔ گیلے کپڑوں کو موڑ توڑ کر ہر گز نہ رکھیں۔ گرم استری سے انہیں اس وقت پریس کریں جب ان میں تھوڑی سی نمی باقی ہو۔

سلک: سلک کے ملبوسات کے لیے کوئی ہلکا سا واشنگ پاؤڈر نیم گرم پانی میں حل کر لیں۔ پاؤڈر کی مقدار کا انحصار کپڑے کی نزاکت پر اور اسے دھونے کے لیے دی گئی ہدایات کے عین مطابق ہونا چاہیے۔ کپڑے کو پانی میں ڈال کر اسے فوراً دبا کر پانی نکال دیں۔ نہ تو اسے صابن میں زیادہ دیر تک بھگوئیں، نہ ابالیں، نہ نچوڑیں اور نہ ہی ملیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ آخری مرتبہ نصف بالٹی پانی میں ایک لیموں نچوڑیں یا کھانے کا ایک چمچ سرکہ ڈال دیں اور اس میں کپڑا بھگو کر نکال لیں۔ اس طرح ریشمی کپڑے میں چمک آجائے گی۔ تولیے میں لپیٹ کر اسے دبائیں تاکہ اضافی پانی تولیہ میں جذب ہو جائے۔ دھوپ یا گرمی میں اسے مت سکھائیں۔

ہلکی گرم استری سے کپڑے کی الٹی سمت کو پریس کریں اور پھر بڑی نزاکت اور ہلکے ہاتھوں سے سیدھی طرف بھی پریس کر لیں۔ ریشمی کپڑے پر استری کرتے وقت اس کے اوپر کوئی دوسرا کپڑا بھی ڈال لیں۔ [illegible] استری سے کبھی پریس نہ کریں۔ اس کے علاوہ [illegible] کرتے وقت اس پر پانی بھی مت چھڑکیں ورنہ [illegible] کا احتمال ہے۔ اگر ایسا ہو جائے تو کپڑے کو دوبارہ [illegible] کے لیے نیم گرم پانی میں بھگو لیں پھر اسے سکھا کر پریس کریں جب وہ تھوڑا سا نم ہو۔

ایکریلیکس

اس قسم کے کپڑوں [illegible] لیے گرم پانی [illegible] کریں۔ البتہ نچوڑیں [illegible] گز نہیں۔ آخر [illegible] ٹھنڈے پانی سے ڈالیں تاکہ ان پر [illegible] نہ پڑیں۔ کسی تولیہ میں لپیٹ کر بیس سیکنڈ کے [illegible] نچوڑیں۔ اسے پانی میں بھگونے کے بعد سوکھنے کے [illegible] گز نہ چھوڑیں کیونکہ اس طرح اس کی شکل بگڑ سکتی [illegible] سیدھا پھیلا کر سکھائیں۔ کم سے کم پریس کریں۔ جب [illegible] طرح سوکھ جائے تو کپڑے کی پشت پر ٹھنڈی استری [illegible] کریں۔ کپڑے کو سکھانے کا مرحلہ بھی اتنا ہی اہم ہے [illegible] کپڑا دھونا۔ ہمارے ملک کی دھوپ سفید ملبوسات [illegible] کو سکھانے اور اس کے جراثیم مارنے کے لیے بہت [illegible] ہے تاہم رنگین کپڑوں کو دھوپ سے بچانے کی ضرورت [illegible] ہے تاکہ ان کے رنگ پھیکے نہ پڑ جائیں۔ اس لیے یا تو [illegible] شیڈ میں سکھائیں یا پھر شام کے وقت دھوئیں۔ اس بات [illegible] خیال رکھیں کہ تیز رنگ کے ملبوسات کو ہلکے رنگ [illegible] ملبوسات کے اوپر نہ ڈالا جائے۔ کپڑوں کو سکھانے [illegible] لیے کلپ کا استعمال کریں۔

*

باہمی محبت اور رواداری

گھریلو جھگڑوں کا آسان حل

ثمین عمران

گھروں میں ساس بہو کے درمیان بے جا الزامات اور بدزبانی کا کوئی فائدہ، مقصد یا عام زندگی میں کردار نہیں ہے، سوائے اس کے کہ گھروں کا ماحول مکدر ہوتا رہے..... ضرورت اس امر کی ہے کہ سسرالی اور بہو ایک دوسرے کا ساتھ دیں اور ایڈجسٹ ہونے کی کوشش کریں ایسا لینے سے گھر کے ہر فرد کے لیے زندگی حسین بن جائے گی۔

الزامات کے جواب میں الزامات اور ساس بہو کے مابین نوک جھونک برسہا برس پرانی بات سہی لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ ایسے معاملات میں اچھے خاصے سمجھدار لوگوں کی عقل کہاں رخصت ہو جاتی ہے کہ وہ بعض چیزوں کو جانتے ہوئے بھی سمجھنا نہیں چاہتے اور ایسے پہلوؤں پر ضد اور ہٹ دھرمی کا مظاہرہ کیوں کرتے ہیں جن کو بڑی آسانی سے حل کیا جاسکتا ہے۔

کسی جگہ یہ شکایت منہ کھولے کھڑی ہوتی ہے کہ لڑکا اپنی تنخواہ کا بڑا حصہ ماں کے حوالے کیوں کر دیتا ہے اور کہیں یہ مسئلہ یہ الجھن پیدا کرتا ہے کہ بیوی پر غیر ضروری خرچے کیوں کیے جارہے ہیں....؟ کہیں یہ گلہ سامنے آتا ہے کہ دفتر سے آنے پر لڑکا کئی گھنٹے ماں کے پاس گزار دیتا ہے تو کہیں یہ بات برداشت نہیں ہوتی کہ وہ بیوی کے ساتھ کمرے میں کیوں گھسا رہتا ہے....؟ گھریلو کاموں کی تقسیم اور بعض دوسرے مسئلے بھی گھروں کو میدان جنگ بنائے رکھتے ہیں، حالانکہ فریقین انہیں سمجھداری کے ساتھ باہمی طور پر حل کر سکتے ہیں اور جگ ہنسائی سے بچا سکتا ہے کیونکہ ایسی صورتحال میں صرف گھرانے کی نیک نامی داؤ پر لگ جاتی ہے اور لوگ باتیں بناتے ہیں۔ جب ان معاملات کو سلجھا کر پرسکون زندگی گزاری جاسکتی ہے تو پھر یہ آسان راستہ کیوں اختیار نہیں کیا جاتا....؟

WWW.PAKSOCIETY.COM

اگر لوگ ایک دوسرے کی ضرورتوں کو سمجھنے لگیں اور خواہشات کا احترام کریں اور ایک دوسرے کو سراہتے رہیں تو ہم آہنگی پیدا ہونا کوئی کٹھن کام نہیں ہے اور یہ وصف تعلقات کے حوالے سے معجزہ ثابت ہو سکتا ہے لیکن انا اور نام نہاد حکمرانی کا شوق اس کی راہ میں رکاوٹ بنا رہتا ہے۔

شادی کے بعد بننے والے رشتوں کے مابین دراڑ کو سمجھنا بھی بہت ضروری ہے کیونکہ اس کی جڑیں بڑی گہری ہیں جن کی نفسیات کو سمجھے بغیر کسی قسم کی تبدیلی ممکن نہیں ہے۔ گھر میں موجود ماں جو کہ شادی سے قبل بیٹے کی توجہ اور محبت کی تن تنہا مالک ہوتی ہے، بہو کو ایک چیلنج سمجھنے لگتی ہے جس نے اس سے بیٹے کا پیار چھین لیا ہے۔ جبکہ بیوی کو اس بات کا یقین ہوتا ہے کہ گھر میں آتے ہی شوہر کی تمام تر محبت اور توجہ کا حق اسے حاصل ہو گیا ہے اور وہ تن تنہا اس کی مالک ہے جس پر کوئی اپنا حق نہیں جتا سکتا ہے۔ دو عورتوں کے مابین حقوق کی اس جنگ میں ایک شخص مسلسل پستا رہتا ہے جو ایک بیٹا ہی نہیں ایک شوہر بھی ہے اور یہی وجہ ہے کہ تعلقات میں کشیدگی اور ماحول میں کھنچاؤ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ گھر کے دیگر افراد دو اہم فریقین میں بٹ جاتے ہیں۔ کچھ ماں کی جبکہ کچھ بہو کی حمایت میں پیش پیش رہتے ہیں جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ پورا خاندان ایک دوسرے کے مدمقابل آجاتا ہے۔ اس مسئلے کو حل کرنے میں سب سے زیادہ مددگار دو مختلف نوعیت کی محبتوں کو سمجھنا ہے۔

بیٹے کی ماں سے محبت جبلی ہے جس کی نہ تو ٹریننگ ہوتی ہے اور نہ ہی یہ بات سکھانا پڑتی ہے۔ یہ محبت پیدائش کے ساتھ ہی شروع ہوتی ہے اور پرورش کے دوران ذہنی، جسمانی اور نفسیاتی طور پر بڑی قربت سے ساتھ ساتھ چلتی رہتی ہے۔ اس کے برعکس شوہر کا پیار اپنی بیوی سے ایک بائیولوجیکل ضرورت کے تحت جنم لیتا ہے اور دونوں طرح کی محبتوں کا اثر بالکل واضح ہوتا ہے جنہیں ایک دوسرے پر فوقیت نہیں دی جاسکتی اور نہ ہی ایک پیار کی تہہ دوسرے پیار پر چڑھائی جاسکتی ہے اور نہ ہی ایک کی وجہ سے دوسرے کو کھرچ کر پھینکا جاسکتا ہے۔ اگر ماں اور بیوی دونوں ہی اس حقیقت کو تسلیم کرلیں تو اپنے اپنے طور پر اور اپنی اپنی جگہ اطمینان اور سکون کے ساتھ زندگی گزار سکتی ہیں۔

رشتوں کی صحت مندانہ تعمیر

اس سارے معاملے کو کسی اور طرح سے دیکھنا بھی اور سمجھنا بھی ضروری ہے۔

جب شادی بیاہ کی تقریبات کا گلیمر دم توڑ دیتا ہے تو پھر ایک بالکل نئی دنیا سامنے آتی ہے جس میں نوبیاہتا کو قدم رکھنا پڑتا ہے۔ روز مرہ کے کاموں کا جھنجھٹ، تقاریب کا انداز جس میں اسے اپنا کردار ادا کرنا ہوتا ہے اس سے کچھ تقاضے کرتے ہیں، کچھ توقعات وابستہ کی جاتی ہیں، کچھ ڈیمانڈز ہوتی ہیں یہاں تک کہ گھر میں پکائے جانے والے کھانوں اور انہیں پیش کرنے کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے اور بہت کچھ مختلف دکھائی دینے لگتا ہے۔ لڑکی کو ایک نئے گھر اور مختلف ماحول میں ایڈجسٹ ہونے کے لیے کچھ وقت درکار ہوتا ہے جس کے لیے ابتداء میں "کچھ دو اور کچھ لو" کا طریقہ کار بھی اپنانا پڑتا ہے جس کے ذریعے رشتوں کی صحت مندانہ تعمیر ممکن ہوجاتی ہے۔ لڑکی کا فرض یہ ہوتا ہے کہ وہ کھلے ذہن کے ساتھ پوری دلچسپی کا مظاہرہ کرے اور خود کو ماحول میں ڈھالنے کی ضرورت کو محسوس کرے اور ساتھ ہی اپنے حسن سلوک سے گھر کے افراد کا دل جیت لے تو تمام چیزیں اپنی جگہ پر آجائیں گی۔ اگر وہ اپنی انا کے ہاتھوں مجبور ہو کر ضد پر اڑی رہی محض اپنی خوشیوں کو اولیت دیتی رہی اور غیر دوستانہ رویہ اختیار کیے رکھا تو پھر یہ کسی بڑی تباہی کے اجزائے ترکیبی ہیں اور معاملات میں بگاڑ یقینی ہے، جس کے لیے ایک جملہ ہی کافی ہے مگر سدھارنے کو مذاکرات کا طویل سلسلہ بھی کافی نہیں ہوتا کیونکہ بات سے بات نکلتی بلکہ بڑھتی چلی جاتی ہے۔

دیا جائے تاہم یہ اس امر کی نشاندہی کرتا ہے کہ نا سمجھی کا کہمارے پڑوس میں رہنے والی ایک لڑکی عائشہ شادی ہو کر ایک ایسے گھر میں گئی جہاں مختلف انداز سے صرف گوشت کی ڈشز تیار کی جاتی تھیں۔ دال، چاول اور سبزیوں کی عادی عائشہ کو راتوں رات غذا کی اس بنیادی تبدیلی سے ہم آہنگ ہونے میں خاصی مشکل پیش آئی۔ اگرچہ کہ اس کے لیے یہ سب قبول کرنا آسان نہیں تھا لیکن وہ اپنی کوشش کرتی رہی حالانکہ وہ چند لقموں سے زیادہ کھانے میں کامیاب نہیں ہو رہی تھی اور اکثر اسے بھوکے پیٹ ہی دسترخوان سے اٹھنا پڑتا تھا۔ اب چونکہ سسرالیوں کو اس سے کوئی سروکار نہیں تھا جنہوں نے نہ اس جانب توجہ دی اور نہ ہی کسی قسم کی دلچسپی دکھائی، لہٰذا معاملات جوں کے توں چلتے رہے۔ ان حالات میں عائشہ کے والدین کو مجبوراً مداخلت کرنا پڑی جنہوں نے مشورہ دیا کہ وہ اپنا کھانا خود بنا لیا کرے لیکن جب اس نے ایسا کیا تو سخت اعتراضات اٹھائے گئے اور اس کی ڈیمانڈ پر اس طرح تبصرہ بھی کیا گیا کہ "آخر تم اس قدر مختلف رائے کیوں رکھتی ہو، جو کچھ پہلے ہوتا رہا ہے اسے چھوڑو اور ہمارے طرز زندگی کو اپنالو۔" ان باتوں کے ساتھ ہی اس پر طنز کے نشتر چبھونے کا سلسلہ بھی جاری رکھا گیا جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ عائشہ کچھ ہی عرصے میں جسمانی طور پر لاغر اور ذہنی طور پر بیمار ہو کر رہ گئی اور اس کے والد آکر اسے گھر واپس لے آئے یوں صرف سسرالیوں کے طرز عمل کی وجہ سے اس کی زندگی تباہ ہو کر رہ گئی۔ ممکن ہے کہ یہ واقعہ انتہا کو پہنچا ہوا معاملہ قرار اس قدر فقدان تھا کہ بہو کی ضرورتوں کو سمجھنے کے بجائے تمام لوگ مستقل مزاجی کے ساتھ قائم کیے گئے رشتوں کا خون کرتے رہے۔

اس کے بالکل برعکس میرے ایک دوست کی والدہ کو دیکھ لیں جو کہ انتہائی شفیق اور دوستانہ مزاج کی حامل ساس تھیں جن کا کہنا تھا کہ "جس دن میرے بیٹے کی شادی ہوئی میں نے اسے آزاد چھوڑ دیا کہ وہ جیسے چاہے زندگی گزارے۔ وہ اب اپنی بیوی سے گہرا تعلق رکھتا ہے کیونکہ میں جانتی تھی کہ دونوں کو ایک دوسرے کے قریب آنے کی ضرورت ہے۔ اگر وہ مجھ سے ایک کپ کافی کے لیے بھی کہتا تھا تو میں اس کی بیوی سے کہتی تھی کہ کافی بنا کر اسے دے آؤ۔ میرا کام یہ تھا کہ اسے عزت و احترام کا احساس دلاؤں، اس کو اس امر سے آگاہ کروں کہ اس کی بھی ایک اہمیت ہے اور یہ سب کچھ ہو گیا۔ اب یہ ان کے اوپر منحصر ہے کہ ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر چلتے رہیں اور اپنی نئی زندگی کی تعمیر کریں۔" یہ ہے وہ طریقہ جو گھروں کو توڑنے کے بجائے جوڑتا اور بناتا ہے۔

ایک دوسرے کو بہتر انداز سے سمجھیں

معاملہ فہم اور سمجھدار ساس کی زندہ مثال مسز بیگ بھی ہیں جن کا بیٹا نعیم ایک ایسی جگہ ملازمت کرتا ہے جہاں اسے رات گئے تک کام کرنا پڑتا ہے۔ ان کا موقف یہ ہے کہ "وہ نیا شادی شدہ جوڑا ہیں جن کو ایک دوسرے کے ساتھ وقت گزارنا اچھا لگتا ہو گا، انہیں اس کا موقع ذرا کم ہی ملتا ہے جس کی وجہ وقت کا فقدان ہے۔ لہٰذا میں کچن سنبھالتی ہوں اور صبح کے وقت بہو سے کہتی ہوں کہ وہ نعیم کے ساتھ رہے۔ جب وہ دفتر چلا جاتا ہے تو میری بہو خود بخود سارے گھر کا چارج سنبھال لیتی ہے اور مجھے کسی بھی چیز کے لیے پریشان نہیں ہونا پڑتا۔"

اس نوعیت کی ہم آہنگی کسی بھی بہو کو درکار ہوتی

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہے اور یہ ضرورت پوری ہو جائے تو پھر سمجھداری اور باہمی اتفاق کا عروج دیکھنے کو ملتا ہے۔

مسز بیگ مزید بتاتی ہیں کہ "ساس اور بہو کے مابین زیادہ تر لڑائیاں کچن سے شروع ہوتی ہیں۔ جب کسی لڑکی کی شادی ہوتی ہے تو اس کے پاس گھریلو کاموں اور ذمہ داریوں کو اٹھانے کا عملی طور پر مناسب تجربہ نہیں ہوتا لہٰذا اس سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں اور جب آپ گھر میں ایک آدھ واقعات دیکھیں تو غیر ضروری طور پر ڈانٹنے یا غصے کے عالم میں کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے اور نہ ہی بہو پر سخت تنقید کی کیونکہ اگر دودھ ابل کر گر گیا تو بھلا اس کی قیمت ہی کیا ہے کہ اس پر کوئی جھگڑا کیا جائے۔ کھانا پکاتے ہوئے اگر سالن ذرا سا لگ گیا یا جل گیا تو بھلا کون سا معیشت کو دھچکا لگ گیا۔ ذرا اندازہ کریں کہ شفقت سے عاری اور بے رحمانہ سلوک کے بجائے اگر پیار و محبت سے ان باتوں کو سمجھایا جائے تو کیا اس کے بہتر نتائج سامنے نہیں آئیں گے....؟" یہ بڑی معمولی اور چھوٹی موٹی باتیں ہیں جن کو نظر انداز کرنا ہی اچھا ہوتا ہے مگر معاملہ فہمی سے کام نہ لیا جائے تو یہ دو فریقوں میں بڑی گہری دراڑ بھی ڈال سکتے ہیں۔

ماحول کے مطابق ڈھلنا سیکھیں

اگرچہ کہ بعض اوقات بہو غلطی پر ہوتی ہے۔ ہما کی شادی کو بمشکل چھ ماہ کا عرصہ ہوا تھا جب اسے گھریلو سطح پر پہلا "حادثہ" پیش آیا اور اس کی ساس ہدف بن گئیں۔ ہما نے میکے میں جاتے ہی سب کچھ اپنی والدہ کے گوش گزار کر دیا اور ساس کے بارے میں کہا کہ "وہ تو بڑی سادہ لوح اور بدھو ہیں.... انہوں نے میری سہیلیوں کے سامنے میری بڑی سبکی کرائی ہے۔" ہما کو یہ سمجھنے کی ضرورت تھی کہ ہر ایک کا اپنا ایک طریقہ کار ہوتا ہے اور ادب آداب کو یا لوگوں سے ملنے جلنے کو ایک دن میں تبدیل نہیں کیا جاسکتا، جب شادی ہونے کے بعد لڑکی دوسرے گھر جائے تو اسے اچھی باتوں کو قبول کرنے کے ساتھ ہی بری باتوں کے ساتھ جینے کی عادت ڈالنا چاہیے اور جس ماحول میں وہ گئی ہے اس سے کچھ نہ کچھ سیکھنے کی کوشش کرنا چاہیے بجائے اس کے کہ وہ مسلسل غلط باتوں کی تشہیر کرتی پھرے۔ ہما اپنی فرینڈز کو یہ بات بڑی آسانی کے ساتھ سمجھا سکتی تھی کہ اس کی ساس ذرا بلند آواز میں ضرور بولتی ہیں مگر دل کی بری نہیں ہیں اور یہی سب سے اہم بات ہے مگر ایسا کرنے کے بجائے وہ ہمہ وقت ساس کی شخصیت میں خامیاں اور نقص تلاش کر کے تنقید کرتی رہتی ہے اور یہ سوچنے کی زحمت تک نہیں کرتی کہ اس طرح کے طرز عمل سے وہ ایک ایسا گڑھا کھود رہی ہے جس میں وہ خود بھی گر سکتی ہے۔ ایڈجسٹمنٹ اور ماحول کے مطابق ڈھل جانا ایسے وصف ہیں جو کہ بڑی سمجھداری سے ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں منتقل ہو سکتے ہیں او جب دونوں طرف کی اہم خواتین ایک دوسرے کے ساتھ ایڈجسٹ ہونے کی کوشش کر رہی ہوتی ہیں تو نئے والے اس نئے خاندان کے لیے یہ بات انتہائی اہم ہے کہ وہ اپنی زندگیوں کو اس ڈھب پر ڈال دے جس پر ساس اور بہو چلنے کی کوشش میں مصروف ہیں۔

کلثوم ایک معروف ہارٹ سرجن کی بیٹی ہے جس کے دو بھائی بھی سرجن ہیں۔ اس نے جس ماحول میں آنکھ کھولی اور پرورش پائی وہ انتہائی پرسکون، آرام دہ بلکہ پرتعیش تھا اور جب اس کی شادی کامران سے ہوئی جو کہ متوسط طبقے کا نوجوان تھا، جس کی فیملی بس ٹھیک ہی تھی، بظاہر یہ ایک بے جوڑ سا رشتہ تھا جس میں الجھنوں کا سامنے آنا کوئی حیران کن امر نہیں تھا لیکن جب نیا نویلا جوڑا سسرال جانے کی منصوبہ بندی کر رہا تھا تو کامران کی والدہ کو یہ فکر دامن گیر تھی کہ "ہمارا گھر تو بہت عام سا ہے جس میں جدید سہولیات بھی ناپید ہیں، آخر کلثوم ہمارے بارے میں کیا سوچے گی....؟" تاہم ہر شخص اس وقت حیران رہ گیا جب اگلی صبح ناشتے کے فوری بعد کلثوم نے کہا کہ وہ بھی گھریلو کاموں اور ذمہ داریوں میں دوسروں کا ہاتھ بٹانا چاہتی ہے۔ ساس نے یہ سن کر ہچکچاہٹ ظاہر کی مگر کلثوم نے یہ کہہ کر ان کی مدد کرنے پر اصرار کیا کہ "جب آپ یہ سارے کام کر سکتی ہیں تو بھلا میں کیوں نہیں کر سکتی....؟ کامران مجھے سب کچھ بتا چکے ہیں کہ آپ لوگوں کے زندگی گزارنے کا کیا طریقہ ہے اور انہوں نے کس طرح پرورش پائی ہے۔ میں اس طرح کے کاموں کے لیے ذہنی طور پر بالکل تیار ہو کر آئی اور وہ سب کچھ کرنا چاہتی ہوں جو کہ آپ لوگ کرتے ہیں۔ لہٰذا مجھے یہ محسوس کرنے دیں کہ میں بھی آپ میں سے ایک ہوں۔ آپ مجھے کچھ کام کر کے دکھائیں جو کہ میں آپ کے ساتھ رہتے ہوئے سیکھنے کی کوشش کروں گی۔" اس کے بعد ساس نے ہر آنے جانے والے کے سامنے اپنی بہو کو سراہنا شروع کر دیا بلکہ وہ دوسروں کو بتاتے نہیں تھکتی تھیں کہ کس قدر اچھی بہو ہے میری.... وہ کسی کام میں ہچکچاہٹ کا مظاہرہ نہیں کرتی۔ اپنے ہاتھوں سے کپڑے دھوتی اور گھر کے کاموں میں ذرہ شرم محسوس نہیں کرتی حالانکہ اس نے اپنے گھر میں ایسے کاموں کا کبھی تصور بھی نہیں کیا ہوگا۔" یہ ہے وہ رویہ جسے اپنا کر لڑکی سب کچھ بدل سکتی ہے اور ایک نئے گھر میں داخل ہونے کے باوجود لوگوں کے دل جیت کر اپنا حق پا سکتی ہے۔

اگر کلثوم بھی انیلہ کی طرح کا رویہ اختیار کرتی جس نے چھوٹے سے شہر میں بسنے والے سسرالیوں کے یہاں قدم رکھتے ہی ہر چیز پر ناک منہ چڑھانا شروع کر دی تو وہ بھی ماحول سے ہم آہنگ نہیں ہو سکتی تھی۔ مہوش نے اپنے طرز عمل سے اپنے اور سسرال والوں کے درمیان ایک بلند دیوار کھڑی کر لی کیونکہ اسے یہاں ہر چیز خراب، گندی اور فرسودہ محسوس ہوتی تھی۔ اسے روز اوّل سے ہی یہ شکایت تھی کہ اسے گھریلو کاموں کی عادت ہی نہیں ہے۔ کچھ یہی حال خدیجہ کا بھی ہے جو کسی کام کو ہاتھ نہیں لگاتی اور ضرورت ہو تو کوئی بہانہ کر کے ٹال دیتی ہے یا محض "تھوپنے" پر اکتفا کرتی ہے۔

عزت کریں اور احترام پائیں

چھوٹی چھوٹی سی کئی باتیں گھر کا شیرازہ بکھیر دیتی ہیں اور ان کے اثرات گہرے ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اپنے آپ کو برتر ثابت کر کے شادی کے بعد کوئی لڑکی نئے گھر میں لوگوں کے دل نہیں جیت سکتی ہے بلکہ وہ دوسروں کی عزت کر کے ہی اپنے لیے احترام حاصل کر پائے گی۔ اسے اپنا کردار اس طرح نبھانا چاہیے کہ گویا وہ ابھی ان میں سے ایک ہی ہے اور ان سے اتنی ہی انسیت رکھتی ہے جتنی کہ گھر کے دیگر افراد میں ہے۔ ایک دوسرے کو برداشت کرنے کے ساتھ ہی سراہنے کا عمل ایسا جادو ہے جو رشتوں کے قیام میں معجزاتی تبدیلی لا سکتا ہے اور ساس کے ساتھ بہو کے تعلقات مثالی ہو سکتے ہیں۔ اگر سسرالی اپنے عمل اور رد عمل کے اظہار کے حوالے سے حق کا استعمال کرتے رہیں اور ان کی من مانیاں واضح رہیں تو آگے چل کر بہت سارے دلوں میں درد کی ٹیسیں اٹھنے لگتی ہیں۔ کسی ساس، بہو یا بھابھی کی ایسے الفاظ میں تعریف کرنے میں کیا حرج ہے کہ وہ بہت سگھڑ امور خانہ داری میں ماہر ہیں اور یہ بتانے میں کیا قباحت ہے کہ آپ کو ان سے کچھ سیکھ کر اچھا لگے گا۔ بہو اگر طاہری بناتے ہوئے ایک مرتبہ آلو زیادہ ڈال دے اور شکایت کرنے پر اگلی مرتبہ آلو تلاش کرنا پڑیں تو اس سے بچنے کے لیے کیا بہتر یہ نہیں ہے کہ کسی سے تناسب پوچھ لیا جائے مگر مسئلہ تو یہ ہے کہ کسی سے پوچھنے کو اپنی ہتک سمجھا جاتا ہے۔ کسی

WWW.PAKSOCIETY.COM

تقریب میں جانے سے قبل اگر نندیں اپنی بھابھی کو کوئی خاص ڈریس پہننے کا مشورہ دیں جو کہ محفل میں ان کی شان میں اضافہ کر دے تو ان کی یہ فرمائش پوری کرنے میں کیا حرج ہے.... ؟گھر میں پکائی جانے والی کسی ڈش کے اچھے ذائقے کا اظہار کرنے پر آپ کا کوئی خرچہ نہیں ہو گا مگر محض ایک تعریفی جملہ دل جیت لے گا۔ دن بھر میں آپ کو ایسے سینکڑوں مواقع میسر آتے ہیں جب چند تعریفی یا توصیفی کلمات ماحول کو خوشگوار بنا سکتے ہیں لیکن آپ خواہ ساس ہوں یا بہو.... اگر ان جادوئی اثرات کے حامل الفاظ سے گریز کرتی ہیں تو اس کا مطلب واضح ہے کہ ایک سنہری موقع گنوایا جارہا ہے اور ایک درست چیز کا غلط استعمال ہو رہا ہے۔ ہمارے چند مثبت جملے اور کچھ الفاظ بڑا اہم کردار ادا کر سکتے ہیں لیکن بد قسمتی سے ہم ان کی اہمیت کو تسلیم کرنے یا جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتے۔ صرف ذرا سی برداشت، معمولی سا درگزر، ہلکی سی سمجھداری رشتوں کو مضبوط اور مستحکم کر سکتی ہے۔ سب سے بڑھ کر زبان اور الفاظ کی ادائیگی کا طریقہ کار ہے جسے پھسلنے سے محفوظ کر کے رشتوں کو بکھرنے اور ٹوٹنے سے بچایا جاسکتا ہے.... کیا محبت کرنے والی ماں اور پیار کرنے والی بیوی اس شخص کے لیے اتنا بھی نہیں کر سکتیں جو ایک کا بیٹا اور ایک کا شوہر ہے.!

*

کمپیوٹرز اور اسمارٹ فونز کے مسلسل استعمال کے ممکنہ طبی نقصانات

بظاہر ایسا لگتا ہے کہ کمپیوٹر پر کام کرنا زیادہ آسان ہے لیکن ماہرین صحت کے مطابق مسلسل بیٹھنے اور کمپیوٹر مانیٹر دیکھتے رہنے سے کمر اور آنکھوں کے لیے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ان ممکنہ طبی مسائل کی وجہ صرف کوئی ڈیسک ٹاپ کمپیوٹر ہی نہیں بنتا بلکہ لمبے عرصے تک اسمارٹ فون، ٹیبلٹ اور نوٹ بک کمپیوٹر استعمال کرنے سے بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ بہت سے لوگ جب اپنے اسمارٹ فون استعمال کرتے ہیں، تو وہ لمبے عرصے تک اپنی گردن کو اس طرح جھکائے رکھتے ہیں کہ یوں ان کی گردن کے پٹھے مسلسل دباؤ میں رہتے ہیں۔

ماہرین اس صورتحال کے لیے Text Neck کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ اکثر لوگ موبائل فون پر ٹیکسٹ میسج لکھتے ہوئے اپنی گردن کو اس حالت میں اور اتنا جھکا ہوا رکھتے ہیں کہ لمبے عرصے تک کے لیے اس حالت کو صحت مند قرار نہیں دیا جاسکتا۔ جرمن ڈاکٹر پانٹر کے بقول اس وجہ سے گردن اور کمر پر پڑنے والے دباؤ سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ کوئی بھی انسان اسمارٹ فون پر ٹیکسٹ پیغامات پڑھنے کی بجائے اس وقت تک انتظار کرے جب یہی پیغامات مختلف حالات میں پڑھ سکتا ہو۔ یا اگر کوئی صارف اس بات پر مجبور ہو کہ وہ اپنا کام صرف اسمارٹ فون پر ہی کر سکتا ہو، تو اسے ایسا کرتے ہوئے اپنی جسمانی حالت بدلتے رہنا چاہیے۔ اس بات کے لیے ان کا مشورہ یہ ہے کہ موبائل فون کو ٹیکسٹ پیغامات کے لیے استعمال کرتے ہوئے جہاں تک ہو سکے، کبھی ہاتھوں میں اونچا پکڑنا چاہیے، کبھی چہرے کے بالکل سامنے اور کبھی اس طرح کہ صارف کی گردن زیادہ سے زیادہ حد تک سیدھی ہو۔

انوکھا لاڈلا

کہیں آپ خود تو اپنے بچے کو ضدی نہیں بنا رہے....؟

ثناء غوری

محبت میں ان کی ہر خواہش کے آگے ہتھیار ڈال دیتے ہیں تو بچے کی ضد بڑھنے لگتی ہے۔ جب بچہ اپنے والدین کے دل میں اپنی ہر خواہش کا احترام پاتا ہے تو پھر نوبت انوکھے لاڈلے کے چاند مانگنے تک آتی ہے۔ والدین ہر خواہش پوری کر دیتے ہیں تو بچہ بھی ہر روز نئی خواہش کرنا اپنی روش بنا لیتا ہے۔ اس نہج پر پہنچ کر والدین کو سختی کا خیال آتا ہے، بچہ اب اتنا ضدی ہو چکا ہوتا ہے کہ ملنے جلنے والوں کے سامنے بھی اپنی کسی خواہش کے پورا نہ کرنے پر رونے دھونے سے باز نہیں آتا۔ آخر کار ڈانٹ ڈپٹ کا سلسلہ گھر میں آنے والے مہمانوں کے سامنے بھی جاری رہتا ہے۔

ذرا غور کیجیے کہ ایک غلط رویہ کتنے مسائل

اکثر والدین کو دیکھا ہے کہ ان کی جیب بھلے اجازت نہ دے لیکن بچے کی فرمائش پوری کرنے کے لیے وہ دوڑے چلے جاتے ہیں۔ اور اس کا جواز یہ کہہ کر دیتے ہیں کہ بھئی ہم کماتے کس کے لیے ہیں، بچوں پر خرچ نہیں کریں گے تو کس پر کریں گے۔

آج کل کے بچے کافی ذہین ہیں۔ وہ والدین کے سامنے اپنی خواہشات اور مطالبات پیش کرنے کے لیے مختلف طریقے آزماتے ہیں۔ کئی والدین بچوں کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔ کچھ والدین کا رویہ تو یہ ہو جاتا ہے کہ یہاں بچے کے منہ سے کوئی بات نکلی، وہاں اس کی خواہش پوری کر دی گئی، بعض اوقات دونوں میں سے کوئی ایک اس طرز عمل کی مخالفت کر رہا ہوتا ہے کہ بچے کی ہر ضد پوری نہ کی جائے۔ لیکن اکثر صورتوں میں ماں اور باپ دونوں ہی کوشش کرتے ہیں کہ بچے کی ہر خواہش پوری کر دیں۔

یہ طرز عمل اختیار کر کے ماں باپ تو اپنے خیال میں فرض نباہ رہے ہوتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اولاد کو خوشی کے چند لمحے فراہم کرنے کے لیے اس کی ہر ایک بات مان لینی چاہیے۔ لیکن ایک خواہش پوری ہوتے ہی بچہ دوسری فرمائش کر دیتا ہے۔ معصوم ذہن ہر بات کی تہہ تک نہیں پہنچ سکتا کہ والدین کو اس کی ایک خواہش پوری کرنے کے لیے کن مشکلات کا سامنا پڑا، یا وہ مزید فرمائشیں کر کے ان کی الجھنیں تو نہیں بڑھا رہا.؟ ظاہر ہے کہ ننھا ذہن ان باتوں کا ادراک نہیں کر پاتا۔

اکثر والدین یہ خیال کرتے ہیں کہ اگر بچے کی بات نہ مانی جائے تو وہ ضدی ہو جاتا ہے، جبکہ معاملہ اس کے برعکس ہے۔ جب والدین بچوں کی

WWW.PAKSOCIETY.COM

جنم دیتا ہے۔ حد سے زیادہ لاڈ پیار اور حد سے زیادہ سختی دونوں صورتوں میں بچہ مختلف نفسیاتی اور معاشرتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے، جو اٹھارہ بیس برس کی عمر میں شدت کے ساتھ سامنے آجاتے ہیں۔ بعض اوقات تو یہ مسائل اتنے سنگین ہو جاتے ہیں کہ بچے کی پوری شخصیت ہی بگاڑ کا شکار ہو جاتی ہے اور یہ بگاڑ تا عمر اس کی ذات کا حصہ بن جاتا ہے۔ خواہشوں اور ضرورتوں کے درمیان فرق بھلا دینے والا انسان جب اپنی ہر بات منوانے کے درپے ہو جاتا ہے تو اس سے نا صرف ان کا خاندان متاثر ہوتا ہے، بلکہ اس کے مزاج میں پیدا ہونے والا خود پسندی کا عنصر اس کے لیے عملی زندگی میں بھی کئی مسائل پیدا کر دیتا ہے۔

بات رویے میں اعتدال کی ہے۔ مناسب طرزِ عمل اختیار کیجیے، تاکہ یہ پودے میٹھے ثمر دینے والے تناور اور مضبوط درخت بن سکیں۔ بچوں کی ہر بات ماننے کی صورت میں ابتداً ان میں ضد اور پھر بغاوت جنم لیتی ہے۔ اگر شخصیت متوازن اور مضبوط نہ ہو تو نوجوان عملی زندگی میں قدم رکھنے کے بعد مختلف انفرادی اور معاشرتی مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔ بعض اوقات یہ عارضے کی صورت میں عمر بھر ان کی ذات کے ساتھ چمٹے رہتے ہیں اور باقاعدہ نفسیاتی علاج کے بغیر اور کوئی چارہ نہیں رہتا۔

والدین کو بچے کے لیے اپنا کردار سمجھنا چاہیے۔ لاڈ پیار اپنی جگہ لیکن غلطی کی صورت میں بچے کو ضرور سمجھائیں۔ بچے کے مزاج کی ناہمواری دور کرنے کے لیے تشدد کا راستہ اختیار کرنا تباہ کن ہی ثابت ہوتا ہے۔ اس کے بجائے کسی غلطی کا احساس اسے مختلف انداز سے دلائیں۔ مثال کے طور پر کچھ دیر کے لیے ایک جگہ بٹھا دیں اور اس سے بات نہ کریں، عموماً بچے اس گھریلو "سوشل بائیکاٹ" کا گہرا اثر لیتے ہیں اور اپنے والدین کی ناراضی برداشت نہیں کرتے۔ اسی ناراضی کے خوف سے دوسری بار غلطی سے اجتناب کرتے ہیں۔ والدین کو اپنے بچے کی شرارت کو بدتمیزی یا اپنے لیے پریشانی تصور نہیں کرنا چاہیے۔ بچوں کی معصوم شرارتیں، کوتاہیاں نظر انداز کرنا سیکھیں۔ ممکن ہو تو اپنے اندر اتنی برداشت پیدا کیجیے کہ غصے میں آنے کے بجائے آپ ان کی معصوم شرارتوں سے لطف اندوز ہونے لگیں لیکن اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ ضد، جھوٹ اور ہٹ دھرمی کی حوصلہ شکنی نہ کی جائے۔ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ دوسروں کے سامنے یعنی باہر کے کسی فرد یا عزیز و اقارب کے سامنے بچے کو برا بھلا نہ کہیں، بلکہ تنہائی میں ذرا نرمی یا سختی سے سمجھایا جائے۔ یہ رویہ رفتہ رفتہ بچے میں مثبت تبدیلی لائے گا اور اس کی انا بھی مجروح نہیں ہوگی، بلکہ وہ آپ کا احترام کرے گا کہ میرے والدین میرے لیے ہمیشہ اچھا ہی سوچتے ہیں۔ والدین اپنے بچوں کے ساتھ دوستانہ برتاؤ کریں۔ بچے کے سوالات کو صرف یہ سوچ کر نظر انداز کر دینا درست نہیں کہ وہ آپ کی بات کیا سمجھے گا۔ بچوں کے معاملات سے لاتعلقی، جھنجھلاہٹ یا دوسروں کے غلط رویے کی وجہ سے پیدا ہونے والا غصہ اپنی اولاد پر اتارنا، یہ سب باتیں بچے کو آپ سے دور کر دیتی ہیں۔ یہ طرزِ عمل انتہائی خطرناک اور غیر مستحکم شخصیت کو جنم دیتا ہے۔

ہر وقت کی روک ٹوک بچپن کی رنگینی چھین لیتی ہے۔ اس سے گریز کیجیے۔ کوئی بھی انسان ابتدائی عمر میں اپنے ساتھ رکھے جانے والے رویوں اور معاشرے کے برتاؤ سے اپنی شخصیت کی تعمیر کرتا ہے۔ اس لیے والدین بچوں کے ساتھ اپنے رویے کی اہمیت کو سمجھنا چاہیے۔ اپنی ذمے داریوں کو سمجھتے ہوئے صحیح سمت کا تعین کیجیے اور اس سے بچوں کی تربیت کا عمل آگے بڑھائیے کیوں کہ ہماری اولاد ہی ہمارا اصل سرمایہ ہے۔

*

امامِ سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

کسی بھی مذہب یا مسلک کے بڑوں، بزرگوں یا رہنماؤں کو کبھی برا مت کہو۔ یہی وہ اخلاقِ حسنہ ہے جس کی تعلیم سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ہمیں دی ہے۔

حیدر کریانہ اسٹور

ایم۔ اے جناح روڈ،

سانگھڑ

WWW.PAKSOCIETY.COM

امام سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

جب تک آدمی کے یقین میں یہ بات رہتی ہے کہ چیزوں کا موجود ہونا یا عدم میں چلے جانا اللہ کی طرف سے ہے، اس وقت تک ذہن کی مرکزیت قائم رہتی ہے اور جب یہ یقین غیر مستحکم ہو کر ٹوٹ جاتا ہے تو آدمی ایسے عقیدے اور ایسے وسوسوں میں گرفتار ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں ذہنی انتشار پیدا ہوتا ہے۔

مراقبہ ہال سانگلہ ہل

نگراں: علم الدین

معراج پورہ نمبر 40، براستہ سانگلہ ہل، تحصیل احمد پورہ، ضلع ننکانہ صاحب، پوسٹ کوڈ 39350

فون: 0302-7179312

کالی بونی دیواریں

محیر عقل، عجیب و غریب، پراسرار اور ماورائی علوم سے دلچسپی رکھنے والے قارئین کے لیے مایہ ناز افسانہ نگار ممتاز مفتی کا مستقبل کی حسرتوں میں ڈوبا ہوا افسانہ۔

ابھی پیر سائیں نے بات شروع ہی کی تھی کہ پیچھے سے آواز آئی:

"نہ سائیں نہ...... یہ ظلم نہ کیجیے۔"

سب کی نگاہیں پیچھے کی طرف اٹھ گئیں۔ یہ کون شخص ہے جو سائیں کی بات کاٹنے کی جسارت کر رہا ہے۔ پیر سائیں کے حضور بات کرنے کی تمیز نہیں رکھتا۔ پیر صاحب کشف بزرگ تھے۔ آپ جانتے ہیں کہ پیر کی سب سے بڑی پہچان یہ ہے کہ وہ صاحب کشف ہو۔ پیر سائیں بڑے دنوں کے بعد ہمارے قصبے میں آئے تھے اور چودھری صاحب نے اپنی بیٹھک میں محفل کا انتظام کیا تھا۔ سارے قصبے والے پیر سائیں کے عقیدت مند تھے۔ ان حالات میں کسی کا محفل کو یوں درہم برہم کر دینا اہل محفل کے لیے بے حد تکلیف دہ تھا۔ حاضرین کی غصے سے بھری ہوئی نگاہیں پیچھے کی طرف اٹھیں پچھلی قطار میں

افراد کی ڈھکی چھپی آلائشیں دیکھنا اور ماتھے پر بل نہ لانا، کتنی مشکل بات ہے! گندگی بودار حقیقتوں کو دیکھ کر دل میلا نہ کرنا۔ یوں رہنا جیسے کوئی بات ہی نہ ہو۔ اگر ایسے بزرگ ہیں، تو یقیناً وہ سمندر ہوں گے جن میں لاکھوں آلائشیں پڑی ہیں مگر، ناپاک نہیں ہو پاتا۔

ایک اجنبی کھڑا تھا۔ پتلا دبلا، زردرو، بڑی بڑی چھلکی چھلکی آنکھیں جیسے باہر کی بجائے اندر کی طرف دیکھنے والی ہوں۔ ان آنکھوں میں شوخی نہ تھی شرارت نہ تھی۔ چمک نہ تھی وہ تو گویا جذب کر لینے والی آنکھیں تھیں پی جانے والی۔

اجنبی کے انداز میں جسارت نام کو نہ تھی۔ اداسی تھی بے کسی تھی۔ پر اسرار سا خوف طاری تھا۔ خوف اور گھبراہٹ۔ کون ہے یہ میں نے سوچا اتنا بے بس بھی اور اتنی جسارت۔ پھر میری نگاہیں پیر سائیں کی طرف اٹھ گئیں۔ وہ سر جھکائے بیٹھے تھے۔ ہونٹوں پر ہلکی سی مسکراہٹ کھیل رہی تھی۔ کچھ دیر وہ چپ چاپ بیٹھے رہے۔ پھر انہوں نے بڑی شفقت سے سر اٹھایا بولے:

"ہم ظلم تو نہیں کر رہے میاں!"

اجنبی نے سر اٹھا کر جھکی جھکی نگاہوں سے کہا

"پیر سائیں! جو ہونے والا ہے اس پر سے پردہ اٹھانا ظلم عظیم ہے۔ جو ہونے والا ہے، اسے پہلے سے جاننا بہت بڑا عذاب ہے چاہے اس کی نوعیت المیہ ہو یا طربیہ... اللہ کا بڑا کرم ہے کہ اس نے مستقبل پر پردہ ڈال رکھا ہے۔ یہ بہت بڑی رحمت ہے۔ بہت بڑا دین ہے۔ اس دین کو ہم سے نہ چھینئے حضور!"

اس کی آواز میں ایسی ٹوٹ تھی جیسے بال زدہ پیالی کی آواز ہوتی ہے اس کے انداز میں بلا کی منت تھی

"یہ میری ایک استدعا ہے۔" وہ گنگنایا "اسے شرف قبولیت بخشیں، تو کرم فرمائی ہوگی" یہ کہہ کر اجنبی چپ ہو گیا۔ کچھ دیر کمرے میں خاموشی طاری رہی۔

پیر سائیں خود سر جھکائے بیٹھے تھے۔ وہ گہری سوچ میں پڑے تھے اور انجانے میں چٹائی کے ایک تنکے کو کرید رہے۔ تھے۔ دفعتاً انہوں نے سر اٹھایا اور اجنبی کی طرف دیکھ کر فرمایا:

"میاں آپ کو مشاہدہ ہوا ہے کیا!"

"جی" اجنبی نے جھکے جھکے سر سے جواب دیا

"حضور! تین سال میں نے جگہ جگہ درگاہوں پر حاضری دی ہے۔ بزرگوں کی خدمت میں حاضری دی ہے۔ منتیں منتیں کیں، آہ وزاری کی، دعائیں مانگیں یا باری تعالیٰ! مستقبل کی جھلکیوں سے محفوظ فرما، مجھے اس عذاب سے نجات دے! مجھ پر رحم کر! میں ہونے والے واقعات جاننے کی آرزو نہیں رکھتا۔ یا اللہ! مستقبل کو نہ جاننا ایک عظیم نعمت ہے مجھے اس نعمت سعید محروم نہ کر"

محفل پر گہری خاموشی طاری ہو گئی۔

اہل محفل کا غصہ کافور ہو چکا تھا۔ لوگ کھٹی کھٹی آنکھوں سے اجنبی کی طرف دیکھ رہے تھے۔

***

اس رات مجھے نیند نہ آئی۔ کیسے آتی.... ؟ میرے واحد شغل کا محل جو میں نے گزشتہ بیس سال میں اینٹ اینٹ تعمیر کر رکھا تھا دھڑام سے زمین پر گر گیا تھا۔ میری زندگی میں صرف ایک ہی شوق ہے۔ مستقبل کے متعلق جاننا۔ عجیب سا شوق ہے یہ.... اس کی نوعیت سمجھ میں نہیں آتی۔ اگر ذات کے بارے میں جاننے کا شوق ہوتا تو عام سی بات ہوتی۔ نہیں مجھے اپنی زندگی کے بارے میں جاننے کا شوق نہیں۔ مجھے تو دنیا کا مستقبل جاننے کا چسکا ہوا ہے۔ امریکہ میں کیا ہوگا؟ چین میں کیا تبدیلی واقع ہوگی؟ بھارت کا کیا انجام ہوگا؟ اس سب سے بڑھ کر یہ کہ پاکستان کا کیا بنے گا؟ خیر پاکستان تو میرا وطن ہے، اس کے بارے میں تشویش تو قدرتی بات ہے۔ مجھ سے کوئی پوچھے کہ میاں چین کا تو چاچا لگتا ہے کیا جو اس کے متعلق فکر مند ہے۔ یہ سارا فساد کیرو کا برپا کیا ہوا ہے۔ نوجوانی میں اتفاقاً کیرو کی وہ کتاب میرے ہاتھ لگ گئی جس میں پیدائشی شخصیتوں کا تذکرہ ہے۔ اس کتاب سے میں بہت متاثر ہوا اس حد تک کہ افراد کے چہرے اور رخ دیکھ کر انجانے میں اندازے لگانے لگا کہ یہ شخص کس شخصیت کا مالک ہے۔ ترت پھرت ایریس AERIES ہے۔ سینگوں والا کیپری کارن CAPRI-CORN ہے۔ یا گم صم پائسس PICES۔ بدقسمتی سے میرے اندازے خاصے درست نکلے۔ نہ نکلتے تو شوق میں اضافہ نہ ہوتا۔ بہر حال میں نے مطالعہ کے لیے اسٹرالوجی کے دو ایک یورپی رسالے لگوالیے اور انہیں باقاعدگی سے پڑھنے لگا۔ ان رسالوں میں عالمی پیشین گوئیاں ہوتی تھیں۔ یوں مجھے عالمی پیشین گوہوں سے دلچسپی ہوگئی۔ پھر میں نے SEERS کے بیانات پڑھنے شروع کر دیے ہالینڈ کے CROSET کی سوانح پڑھی۔ امریکہ کی جین ڈکسن کی کتاب پڑھی۔ اسرائیل کے اوری کے مشاہدات پڑھے۔

اس کے بعد مجھے بزرگوں کی خدمت میں حاضر ہونے کا شوق پیدا ہوا۔ بزرگوں سے مستقبل کے متعلق پوچھنے کی تو مجھے کبھی جرأت نہ ہوئی، لیکن ان کے ارشادات میں یہاں وہاں کہیں ان کہی مستقبل کی جھلکیاں عطا ہوتی رہیں اور میں انہیں دیوانہ وار اکٹھا کرتا رہا۔

علم نجوم کے پرچوں میں دنیا کے سارے سرکردہ منجم یک زبان ہو کر رہے تھے کہ چودھویں ہجری کے اختتام پر 1980ء کے بعد دنیا پر ایک عظیم انقلاب آنے والا ہے جسے مغرب کے منجم گولڈن ایج کے نام سے منسوب کرتے تھے۔ ایک ایسا دور جب دنیا پر سکون، امن، ایمان اور بھائی چارے کا دور دورہ ہوگا۔ ان کا کہنا تھا کہ آسمانوں پر ابھی سے مبارک ستاروں کے جھرمٹ لگنے شروع ہو گئے ہیں جو گولڈن ایج کی آمد کے شاہد ہیں۔ جین ڈکسن نے کہا کہ مشرق وسطیٰ میں ایک ایسا بچہ پیدا ہو چکا ہے جس میں نیکی کی اس قدر صلاحیت موجود ہے جو پہلے کسی کو عطا نہیں ہوئی۔ بزرگوں کی باتوں سے اخذ ہوا کہ پاکستان کا ستارہ اتنا درخشاں ہوگا کہ دنیا کی آنکھیں خیرہ ہو جائیں گی۔ چین کی عظیم کامیابی کے ساتھ ہی اس کے قلب میں ایک عظیم تبدیلی واقع ہوگی۔ ایران گھوڑے پر بیٹھے گا۔ بھارت میں آپا دھاپی کا طوفان آنے والا ہے، بنگلہ دیش کٹ کر قریب آجائے گا۔ صرف یہی نہیں ایسی بیسیوں باتیں میں نے ذہن میں اکٹھی رکھی تھیں۔ مستقبل کے متعلق میرے ذہن میں ایک ایوان تعمیر ہو چکا تھا۔ ذرا سوچیے تو اگر کسی نے مستقبل کا اتنا بڑا ایوان تعمیر کر رکھا ہو اور ایک گمنام اجنبی اسے ایک لات مار کر گرا دے، تو کیا ہو....؟

اس رات مجھے نیند کیسے آتی بھلا، بڑی مشکل سے رات بیتی۔ صبح سویرے ہی میں باہر نکل گیا تا کہ اجنبی کا پتہ لگاؤں۔ میری خواہش تھی کہ اس کی آپ بیتی سنوں۔ پوچھ گچھ کے بعد پتہ چلا کہ اجنبی، چودھری صاحب کے چھوٹے بھائی کا دوست ہے۔ جو گاؤں میں چند روز سیر و تفریح کے لیے آیا ہے۔ چودھری صاحب کے ڈیرے پر پہنچا، تو معلوم ہوا کہ چھوٹے چودھری صادق اپنے دوست کے ساتھ واپس لاہور جا چکے ہیں۔ یہ خبر سُن کر مجھے بہت صدمہ ہُوا۔ جی چاہا اسی وقت لاہور روانہ ہو جاؤں۔ چند ایک مجبوریاں نہ ہوتیں تو میں اسی وقت لاہور چلا جاتا۔

ایک مہینے کے بعد لاہور پہنچا، تو چودھری صاحب سے پتہ چلا کہ ان کا دوست سلیم ملازمت کے سلسلے میں کہیں باہر چلا گیا ہے۔ یہ خبر سن کر مجھے بہت افسوس ہوا لیکن میں کر ہی کیا سکتا تھا؟ دل پر جبر کر کے بیٹھ گیا۔ پھر آہستہ آہستہ یہ بات میرے ذہن سے نکل گئی۔ اسی سال گرمیوں میں ہم چار دوستوں نے کاغان جانے کا پروگرام بنایا۔ ناران میں ہمیں کینال ریسٹ ہاؤس میں جگہ مل گئی۔ صبح جب میں بیدار ہوا، تو منظر دیکھنے کے لیے کھڑکی میں جا

WWW.PAKSOCIETY.COM

کھڑا ہوا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ سامنے ریسٹ ہاؤس کے باغیچے میں وہ بیٹھا ہے۔ وہی اجنبی، چودھری صادق کا دوست سلیم، خوشی سے میرے ہاتھ پاؤں پھول گئے۔

سلیم ایک مخلص آدمی نکلا، اس نے میری درخواست منظور کرلی۔ اسی رات ہم چاروں دوست اصغر، امجد، رشید اور میں ریسٹ ہاؤس کے برآمدے میں بیٹھے سلیم کی انوکھی آپ بیتی سن رہے تھے۔

"ہاں" سلیم بولا..... "پتہ نہیں کیوں مسلسل تین سال مجھ پر یہ افتاد پڑی رہی۔ تین سال مجھے مستقبل کی جھلکیاں دکھائی دیتی رہیں۔ میں نے کبھی یہ خواہش نہ کی تھی کہ مستقبل کو جانوں۔ میں نے یہ طاقت حاصل کرنے کے لیے کوئی وظیفہ نہ پڑھا تھا۔ جنتر منتر نہ پڑھا تھا۔ الٹا مجھ پر تو مصیبت پڑ گئی۔ آپ اس کا اندازہ نہیں کر سکتے کہ جو ہونا ہے اسے پہلے ہی جان لینا کتنا تکلیف دہ ہے۔"

سلیم خاموش ہو گیا۔ ہم چاروں دوستوں کی توجہ سلیم پر مرکوز تھی۔ ریسٹ ہاؤس اندھیرے میں لپٹا ہوا تھا۔ سامنے درختوں کے پتے سرگوشیاں کر رہے تھے۔ پرے سیاہ پہاڑوں کی ڈراؤنی دیواریں کھڑی تھیں۔ دریائے کنہار کی آوازیوں سنائی دے رہی تھی جیسے وادی کسی انجانی افتاد تلے چیخ رہی ہو، چلا رہی ہو۔ سلیم نے ایک لمبی آہ بھری کہنے لگا: "سب سے پہلے اس کا مشاہدہ اس وقت ہوا جب میں ہسپتال میں تھا۔ ہسپتال میں بیماری کی وجہ سے نہیں گیا تھا۔ سر پر معمولی سی چوٹ لگی تھی۔ ایسی چوٹیں لگتی رہتی ہیں۔ کبھی ہسپتال نہیں گیا۔ لیکن میرے والدین نے زبردستی مجھے ہسپتال بھیج دیا تھا۔"

"زبردستی؟" رشید نے دہرایا۔ "ہاں زبردستی.... ہمارے گھر میں دو سال پہلے ایک حادثہ ہو چکا تھا۔ میرا بڑا بھائی کلیم، اسپورٹس مین تھا۔ ایک روز سیڑھیاں چڑھتے ہوئے اس کا پاؤں پھسل گیا اور سر دیوار سے ٹکرا گیا۔ معمولی سی چوٹ لگی...... دس پندرہ منٹ کے بعد وہ ٹھیک ہو گیا۔ کچھ دیر وہ ہمارے پاس بیٹھا رہا پھر سونے کے لیے اپنے کمرے میں چلا گیا۔ اگلے روز جب امی ناشتے کے لیے اسے بلانے گئیں تو دیکھا کہ وہ بستر پر مرا پڑا ہے۔"

"ارے!" انجانے میں ہم سب چونک گئے۔

دو سال کے بعد مجھے چوٹ لگی، تو وہ گھبرا گئے۔ اتفاق سے مجھے بھی چوٹ سر پر لگی تھی، اسی جگہ جس جگہ بڑے بھائی کو لگی تھی۔ اس پر امی ابا خوفزدہ ہو گئے اور انہوں نے زبردستی مجھے ہسپتال بھیج دیا۔ سفارش پر ڈاکٹر نے مجھے انڈر آبزرویشن رکھ لیا۔ ہسپتال کے جس کمرے میں تھا وہاں ایک اور مریض بھی تھا۔ مریض نہیں وہ بھی انڈر آبزرویشن تھا۔ اس کا کوئی خصوصی ٹیسٹ لینا تھا جس کے لیے اس کا اڑتالیس گھنٹے ہسپتال میں رہنا ضرور تھا۔ وہ پروفیسر تھا اس لیے پلنگ پر پڑا پڑھتا رہتا تھا۔ لیٹے لیٹے مجھے آواز سی آئی جیسے کتاب گری ہو۔ میں نے مڑ کر پروفیسر کی طرف دیکھا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ پروفیسر مرا پڑا ہے۔ منہ کھلا ہے آنکھیں بند ہیں، بازو لٹک رہے ہیں، کتاب پلنگ سے نیچے گری ہوئی ہے۔ اسے دیکھ کر میں گھبرا گیا۔ اسی وقت برآمدے سے نرس گزری، تو میں نے اسے آواز دی۔ وہ آئی، تو میں نے اس کے قریب ہو کر پروفیسر کی طرف اشارہ کرکے زیرلب کہا۔ وہ مر گیا ہے۔ نرس، اس کی لاش یہاں سے اٹھوا دو۔ نرس بھاگی بھاگی پروفیسر کی طرف گئی۔ پھر مجھے باتیں کرنے کی آواز سنائی دی۔ نرس کچھ پوچھ رہی تھی پتہ نہیں کس سے۔ کچھ دیر کے بعد نرس میرے پاس آئی۔ وہ سخت گھبرائی ہوئی تھی۔ آتے ہی اس نے میری نبض دیکھی، پھر بلڈ پریشر لیا۔ وہ مجھے تشویشناک نگاہوں سے دیکھتی رہی۔ پھر بولی: "ٹیو! کے مسٹر!...." میں نے کہا" میں اوکے ہوں، وہ مر گیا ہے، آنکھیں بند ہیں، منہ کھلا ہے، ہاتھ لٹک رہے ہیں کتاب نیچے گری ہوئی ہے۔" نرس کی آنکھیں گویا ابل کر باہر نکل آئیں۔ بولی میں ابھی ڈاکٹر کو لاتی ہوں۔ آپ سیدھے لیٹے رہیں۔ ہلیں جلیں نہیں۔ یہ کہتے ہوئے وہ باہر کی طرف بھاگی۔ دراصل چونکہ یہ میرا پہلا مشاہدہ تھا۔ مجھے پتہ نہ تھا کہ میں پروفیسر کا حال نہیں، بلکہ مستقبل دیکھ رہا ہوں۔ مجھے پتہ نہ تھا کہ پروفیسر ابھی بھلا چنگا ہے، نرس بھی تھی کہ میرے حواس جواب دے رہے ہیں، مجھے ہیلوسی نیشن ہو رہا ہے۔ پانچ چھ منٹ کے بعد وہ ڈاکٹر کو ساتھ لیے لوٹی۔ ڈاکٹر آتے ہی میری نبض ٹٹولنے لگا۔ پھر میری آنکھیں الٹا کر دیکھنے لگا۔ عین اس وقت نرس کی نگاہ پروفیسر پر پڑی۔ پروفیسر مرا پڑا تھا، آنکھیں بند تھیں، منہ کھلا تھا، ہاتھ لٹک رہے تھے اور کتاب نیچے گری ہوئی تھی۔ اس کے منہ سے ایک چیخ سی نکلی، اس نے پروفیسر کی طرف اشارہ کیا۔ پھر ڈاکٹر اور نرس دونوں پروفیسر کو اسٹریچر پر ڈال کر لے گئے۔

شام کو ڈاکٹر اور نرس دونوں میرے پاس آئے۔ دونوں خاصے گھبرائے ہوئے تھے۔ انہوں نے مجھ پر سوالات کی بوچھاڑ کر دی۔ پھر بھی میں بات نہ سمجھا۔ میں نے کہا" ڈاکٹر! سیدھی بات ہے میں نے لیٹے لیٹے آواز سنی جیسے کتاب زمین پر گری ہو۔ مڑ کر دیکھا تو پروفیسر مرا ہوا تھا۔ آنکھیں بند تھیں، منہ کھلا تھا، ہاتھ لٹک رہے تھے اور کتاب زمین پر گری ہوئی تھی۔ میں نے نرس کو بلایا اور اسے بتایا کہ کتاب زمین پر گری ہوئی تھی میں نے نرس کو بلایا اور اسے بتایا کہ پروفیسر مر گیا ہے۔" میری بات پر نرس چلائی۔ بولی "جس وقت انہوں نے مجھے بتایا تھا اس وقت تو پروفیسر اچھا بھلا تھا۔ لیٹے لیٹے پڑھ رہا تھا اس نے مجھ سے باتیں بھی کی تھیں۔" میں اس کا کیا جواب دیتا۔ میں نے کہا۔ "اچھا مجھے نہیں پتہ۔"

نرس ڈاکٹر سے کہنے لگی۔ "الٹا مجھے تو ان کے متعلق تشویش پیدا ہو گئی تھی۔ میں نے ان کی نبض دیکھی۔ بلڈ پریشر دیکھا۔ سب کچھ نارمل تھا۔ پھر ہیلوسی نیشن سمجھ کر میں گھبرا کر آپ کو بلانے چلی گئی اور جب آپ آئے تو میں نے وہی منظر دیکھا۔ پروفیسر مرا پڑا تھا۔ آنکھیں بند تھیں، منہ کھلا تھا، بازو لٹک رہے تھے اور کتاب نیچے گری ہوئی تھی۔"

اگلی صبح باری باری سارے ڈاکٹر آکر مجھ سے پوچھتے رہے۔ اس وقت مجھے احساس ہوا کہ کوئی گڑبڑ ہے۔ پھر مجھے یاد آیا کہ پروفیسر کو دیکھنے سے پہلے میں نے ایک عجیب سا احساس محسوس کیا تھا۔ پہلے تو سارے بدن پر سوئیاں سی چبھی تھیں۔ پھر ایک جھنجھناہٹ سی ہوئی تھی ایسے لگا تھا جیسے میں جھنجھنا ہوں اور کوئی مجھے بجا رہا ہے۔ یہ کہہ کر سلیم خاموش ہو گیا۔

اس وقت ہم سب پر عجیب سی کیفیت طاری تھی۔ ہم سب اس ڈراؤنے اندھیرے میں یوں بج رہے تھے جیسے جھنجھنے ہوں، ایسے محسوس ہو رہا تھا جیسے دریا کی آواز ہمارے اندر سے ابھر رہی ہو جیسے وہ سارا منظر وہ اندھیرا، وہ آواز وہ کالی بوٹی دیواریں ہمارے اندر کا ایک حصہ ہوں۔ سلیم نے بات شروع کی، تو ہم چونک پڑے۔

"دوسری مرتبہ مشاہدہ ہوا، تو بات واضح ہو کر سامنے آ گئی۔ اس وقت میں ایک بس میں سوار تھا۔ جب یہ کیفیت مجھ پر طاری ہوئی۔ اس روز مجھے ضروری کام سے شاہدرہ جانا تھا۔ بس میں جگہ نہ تھی، میں زبردستی چڑھ گیا اور پائیدان پر کھڑا ہو گیا۔ جب بس شاہی مسجد کے قریب پہنچی، تو میرے بدن میں سوئیاں چبھنی شروع ہو گئیں۔ جھنجھنا بجنے لگا، لیکن ابھی مجھے یہ شعور نہ ہوا تھا کہ یہ کیفیت پردہ اٹھنے کا پیش خیمہ ہے۔ پھر جو میں نے سڑک کی طرف دیکھا، تو کیا دیکھتا ہوں کہ آگے پچاس گز کے فاصلے پر ہماری ہی بس جا رہی ہے۔ معاً ایک ٹرک سائیڈ

WWW.PAKSOCIETY.COM

روڈ سے مین روڈ پر آیا اور ہماری بس سے ٹکرا گیا۔ ایک دھماکا ہوا اور پھر چیخیں سنائی دیں۔ مجھ پر خوف طاری ہو گیا۔ بغیر جانے بوجھے میں نے بس سے چھلانگ لگا دی۔ خوش قسمتی سے اس وقت بس بہت آہستہ چل رہی تھی۔ مجھے معمولی سی چوٹ آئی۔ چکر آیا اور پھر سنبھل کر کھڑا ہو گیا۔ پھر ایک دھماکے کی آواز آئی۔ میں نے سر اُٹھا کر دیکھا۔ پچاس گز آگے عین اسی مقام پر بس ٹرک سے ٹکرا چکی تھی۔ ایک کہرام مچا ہوا تھا۔ اس وقت میں نے جانا کہ یہی وہ منظر تھا جو میں نے ایک منٹ پہلے بس کے پائیدان پر کھڑے ہوئے دیکھا۔

اس روز پہلی مرتبہ مجھے اس بات کا شعور ہوا کہ میں مستقبل کی جھلکیاں دیکھتا ہوں۔ اس احساس پر میرا دل ڈوبنے لگا، حالانکہ مجھے خوش ہونا چاہئے تھا۔ اگر مجھے ایکسیڈنٹ کی پہلے سے خبر نہ ملتی، تو یا تو میں مر جاتا یا بری طرح سے زخمی ہو جاتا۔ پھر پتہ نہیں کیوں مجھے کوئی خوشی محسوس نہیں ہوئی الٹا اپنے آپ سے خوف آنے لگا۔

اس روز میں نے جانا کہ ایک ماہ پہلے ہسپتال میں جب میں نے پروفیسر کو مرے ہوئے دیکھا تھا اس وقت وہ مرا ہوا نہیں تھا۔ اس روز مجھے اس بات کا بھی شعور ہو گیا کہ مستقبل کی جھلکی دیکھنے سے پہلے مجھ پر ایک مخصوص کیفیت طاری ہو جاتی ہے جسم میں سوئیاں سی چبھتی ہیں اور پھر جھنجھنا سا بجتا ہے۔

ہم چاروں دوست اس وقت جھنجھنے کی طرح بج رہے تھے۔ میں تو ایسے محسوس کر رہا تھا کہ ابھی اس کالے اندھیرے میں دیوار کی ایک کھڑکی کھل جائے گی اور اس کھڑکی سے ایک منظر ہماری طرف جھانکنے لگا اور ساری وادی پر موت کا سا سکوت طاری ہو جائے گا۔ محفل پر گہری خاموشی طاری تھی۔ کنہار کی گھمر گھمر اسے اور بھیانک بنا رہی تھی۔ سلیم سر جھکائے خاموش بیٹھا تھا..... صدیاں بیت گئیں۔ پھر سلیم کی بھیگی بھیگی آواز سنائی دی۔

"اس واقعے کے بعد میں خوفزدہ ہو گیا۔ آپ اندازہ نہیں لگا سکتے کہ میں کس قدر خوفزدہ تھا ایسے لگتا تھا جیسے میرے دل پر ایک بوجھ پڑا ہو۔ ایک گھٹن تھی۔ جب ذرا بھی خاموشی ہوتی یا سرسراہٹ سی محسوس ہوتی، تو میں چونک اٹھتا۔ خوف سے برا حال ہو جاتا۔ کہیں وہی کیفیت نہ ہو۔ گھر والے میری حالت دیکھ کر حیران تھے، فکر مند تھے۔ امی بار بار پوچھتیں، کیا ہے تجھے سلیم! یہ تجھے کیا ہو گیا؟..... ابا پوچھتے، بھئی کوئی بات ہے تو ہمیں بتاؤ۔ بہن بڑے غور سے ٹکٹکی باندھ کر مجھے تکتی رہتی ہے۔ وہ کچھ کہتی نہ تھی۔ مگر اس کی خاموش نگاہیں اتنا کچھ کہتیں، اتنا کچھ پوچھتیں کہ مجھے پسینہ آجاتا۔ کئی بار مجھے خیال آتا کہ امی سے ساری بات کہہ دوں۔ وہ ایک بار کہتے کہتے رک گیا۔ بیچاری پہلے انگزائٹی کی مریضہ ہے۔ اُسے ایک اور روگ کیوں لگاؤں۔

بس کے حادثے کے بعد دو تین مہینے گزر گئے۔ پھر ایک روز جب میں اوپر کی منزل پر اپنے کمرے میں لیٹا ہوا بیٹھا پڑھ رہا تھا، تو ایک دم دورہ پڑ گیا۔ جسم میں وہی سرسراہٹ وہی سوئیاں۔ جھنجھنا بجنے لگا۔ میں نے زور سے آنکھیں بند کر لیں، لیکن بند آنکھوں کے باوجود مجھے کمرہ صاف دکھائی دے رہا تھا۔ اس پر میں ہکا بکا رہ گیا۔ پھر میں نے اپنا سر سرہانے میں گاڑ دیا۔ پھر بھی میری آنکھوں کے سامنے وہی کمرہ تھا۔ اس کی ہر تفصیل سامنے تھی۔ دونوں کھڑکیاں کھلی تھیں۔ دونوں پلنگ صاف نظر آرہے تھے۔ بے کار ہے بیکار ہے! میں تڑپ کر اٹھ بیٹھا۔ آنکھیں کھول دیں۔ مجھ میں ایک انجانی سپردگی پیدا ہو گئی۔ اگر دیکھنے سے مفر نہیں، تو ٹھیک ہے!

عین اس وقت ہوا میں تیرتا ہوا ایک تابوت آیا۔ کھڑکی سے اندر داخل ہوا اور پھر آرام سے دوسرے پلنگ پر ٹک گیا جو میرے پلنگ سے پانچ چھ قدم سے کونے میں لگا ہوا تھا۔ ضرور اس گھر میں کوئی موت ہونے والی ہے۔ مجھے خیال آیا، مگر کس کی؟ گھر میں ہم پانچ افراد تھے۔ امی ابا، بہن میں اور نوکرانی۔ کون؟ میرے ذہن پر ہتھوڑے بجنے لگے۔ بھاگ کر میں باورچی خانے چلا گیا۔ وہاں امی، بہن اور آمنہ نوکرانی تینوں کام میں مشغول تھیں۔ پتہ نہیں اس وقت میں کیسی نگاہوں سے انہیں دیکھ رہا تھا کہ مجھے دیکھ کر وہ گھبرائیں۔

خیر تو ہے امی بولی۔ خیر نہیں دِکھتی بہن نے زیرِ لب کہا۔ آمنہ پھٹی پھٹی آنکھوں مجھے دیکھ رہی تھی۔ گھبرا کر میں وہاں سے بھاگا۔ بازار میں ایک واقف کار کی دکان سے ابا کو فون کیا۔ ابا جان آپ خیریت سے تو ہیں۔ یہ بات سن کر الٹا ابا گھبرا گئے میں نے جھٹ فون بند کر دیا۔ پھر میں بازار میں بے مقصد گھوم رہا تھا۔

مجھے ہوش آیا، تو شہر سے باہر قبرستان میں بیٹھا تھا۔ شام کو جب میں گھر پہنچا، تو وہاں بھی سب گھبرائے ہوئے تھے۔ میری ڈھونڈ مچی ہوئی تھی۔ سب باری باری مجھ سے پوچھ رہے تھے کہ خیر تو ہے۔ ادھر میں باری باری ان کو غور سے دیکھ رہا تھا کہ کون خیریت سے نہیں ہے۔ کون.....؟ اس رات میں ہر آہٹ پر چونک اٹھتا۔ پوچھتا خیر تو ہے۔ میری اس پریشان حالی پر وہ سب گھبرائے ہوئے تھے۔ اس رات امی دبے پاؤں مجھے دیکھنے آئیں۔ مختصر یہ کہ سارا گھر پریشان حال تھا۔ دو دن گزر گئے۔ کچھ بھی نہ ہوا۔ میں کنی کے عذاب میں مبتلا رہا۔ تیسرے روز گاؤں سے چچا آگئے۔ انہیں شہر میں کوئی کام تھا۔ چچا بڑے رنگین مزاج واقع ہوئے ہیں۔ ان کے آنے سے گھر میں رونق کی ایک لہر دوڑ گئی اور وہ گھٹن دور ہو گئی۔ چچا سارا دن مجھ سے گپیں ہانکتے رہے۔ جب رات پڑی اور امی نے اسی پلنگ پر چچا کا بستر بچھا دیا میں نے امی سے کہا کہ چچا کا بستر میرے پلنگ پر بچھا دیجئے۔ کونے والے پلنگ پر میں سوؤں گا۔ ابھی ہم اس بات پر بحث ہی کر رہے تھے کہ چچا آگئے۔ انہوں نے مجھے ڈانٹا بولے:

" میں ہمیشہ کونے والے پلنگ پر سوتا ہوں، مجھے یہاں آرام رہتا ہے۔" اب میں کیا کہتا چپ ہو رہا۔ آدھی رات کے وقت چچا کے سینے میں درد اٹھا۔ ڈاکٹر کے آنے سے پہلے وہ فوت ہو چکے تھے۔ اگلی صبح اسی پلنگ پر چچا کی لاش پڑی تھی۔

"آپ کے تابوت دیکھنے سے کتنے دن بعد.....؟"

امجد نے پوچھا۔ "تین دن بعد"۔ سلیم نے جواب دیا

" یہ نقطہ تو بعد میں کھلا کہ مستقبل کی جھلکی جو میں دیکھتا تھا اس میں اس بات کی وضاحت نہیں ہوتی تھی کہ وہ مستقبل قریب کی جھلکی ہے یا بعید کی......وہ منظر چند ساعتوں میں رونما ہونے والا ہے، چند دنوں میں، مہینوں میں، سالوں میں یا صدیوں میں۔ صرف یہی پتہ چلتا تھا کہ یہ ہونے والا ہے۔ کب ہونے والا ہے؟ اس کا پتہ نہیں چلتا تھا۔" رشید بولا۔ "حیرت کی بات ہے!"

سلیم بولا "حیرت نہیں۔ مصیبت..... اگر آپ کو پتہ چل جائے کہ آپ کے گھر میں کوئی مرنے والا ہے، تو آپ اسی وقت پھانسی لگ جائیں گے چاہے مرنے والا دس سال کے بعد مرے۔ عمرِ طبعی پر پہنچ کر مرے۔"

"یہ تو بڑی تکلیف دہ بات ہوئی۔" اصغر کی سی کرنے لگا جیسے اسے بہت کچھ برداشت کرنا پڑ رہا ہے۔ "پھر؟" انجانے میں میرے منہ سے نکل گیا۔

"پھر حالات نے اس سے بھی زیادہ خوفناک شکل اختیار کر لی" یہ کہہ کر سلیم رک گیا۔ سامنے پہاڑوں کی سیاہ دیوار کے ایک جھروکے میں میلا میلا پیلا چاند ٹنگا ہوا تھا۔ عجیب سا چاند تھا وہ جیسے اسے چاندنی سے محروم کر دیا

WWW.PAKSOCIETY.COM

سلسلۂ کلام جاری رکھا۔ "میں نے سب ڈائری میں نوٹ کر رکھی ہیں میں نے دیکھا کہ کچھ لوگ میرے ارد گرد بیٹھے ہیں......اجنبی لوگ جس طرح آپ بیٹھے ہیں۔ ہاں، بالکل اسی طرح۔ اندھیرے میں لپٹی ہوئی چاروں طرف کالی بونی دیواریں اور صور اسرافیل ۔ پھر پھر ایک دم آذان سنائی دی"۔

اللہ اکبر اللہ اکبر ناران کی مسجد سے صبح کی آذان گونجی۔ "بالکل ایسے ہی بالکل ایسے ہی" سلیم جوش میں اٹھ بیٹھا۔ "ٹھہرو میں اپنی ڈائری لاتا ہوں۔" وہ بولا۔ "اس میں سب تفصیلات لکھی ہیں ۔ ابھی آتا ہوں ابھی ایک منٹ" ۔ وہ ٹارچ اٹھا کر اندر چلا گیا۔ ہم حیرت سے یوں ایک دوسرے کا منہ تک رہے تھے جیسے پتھر کے بنے ہوئے ہوں ۔ چہرے خوف سے بگڑے ہوئے تھے۔ دفعتاً رشید شدید کوشش کر کے اٹھا اور اپنے کمرے کی طرف بھاگا۔ پھر گویا وہ طلسم ٹوٹ گیا۔

سب رشید کے پیچھے کمرے میں داخل ہوئے، ہم نے جلدی جلدی اپنی چیزیں تھیلوں میں ڈالیں اور تھیلے اٹھا کر جیپ کے اڈے کی طرف بھاگے۔ "چلو چلو" ہم نے جیپ والے سے کہا۔

وہ بولا: "ابھی اور سواریاں لینی ہیں صاحب!"

دور سڑک پر ایک سایہ ہماری طرف بھاگتا ہوا آرہا تھا۔ "رُک جاؤ رُک جاؤ۔" وہ ہاتھ میں ایک کتاب سی لہر رہا تھا۔ "رُک جاؤ۔ رُک جاؤ۔" جیپ کاغان کی طرف لڑھکتی ہوئی جا رہی تھی۔ رشید کی پھٹی ہوئی آواز چلائے جا رہی تھی۔ "ڈائیور جلدی جلدی اور جلدی"

شاید اسے بھی خوف تھا کہ اللہ نے مستقل پر جو پردہ ڈال رکھا ہے۔ کہیں وہ اُٹھ نہ جائے.... واقعی جو ہونا ہے اسے پہلے ہی جان لینا کتنا تکلیف دہ ہے۔

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے

اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اُٹھائیے۔ . . . یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجیے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین

روحانی ڈائجسٹ،

1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی

WWW.PAKSOCIETY.COM

امرتسر کا ایک درویش

اے۔ حمید

امرتسر کے ہال دروازے سے باہر نکل کر جب آپ داہنی جانب کو ہوں تو پیر ظاہر ولیؒ کے مزار کے پہلو میں ایک نالے کا چھوٹا پل عبور کر کے سامنے انجمن پارک کا ریتلا میدان آتا ہے۔ یہ میدان ریلوے کے اونچے پل کی ڈھلان کے سائے میں ہے۔ ان ڈھلانوں پر سڑک کے ساتھ ساتھ لوہے کا جنگلہ لگا ہوا ہے جس پر یوکلپٹس کے گھنے درختوں کا سایہ پھیلا ہوا ہے۔ کونے میں ایک چھوٹی سی مسجد ہوا کرتی تھی۔ پاس ہی ایک کنواں اور ایک اکھاڑہ بھی تھا۔ انجمن پارک امرتسر کی سیاسی اور سماجی زندگی کی آماجگاہ تھی۔ یہاں اگر ایم اے او کالج اور ڈی اے وی کالج کے معرکتہ الآرا کرکٹ میچ ہوا کرتے تھے تو مجلس احرار مسلم لیگ اور نیلی پوشوں کے ہنگامہ پرور جلسے بھی تو ہوتے تھے۔ کرکٹ میچوں میں ایم اے او کالج کے دینیات کے استاد حافظ نور شاہ جب زمین پر چوکڑی مار کر بیٹھ جاتے اور تسبیح کا ورد کرتے ہوئے دعا پڑھ کر مروت حسین شاہ پر بولنگ کرتے ہوئے دور سے پھونک مارا کرتے، جب ہندو کالج کی وکٹ اُڑتی تو حافظ نور شاہ خاکی کوٹ اور خاکی کلہ پگڑی میں بانہیں پھیلا کر اللہ اکبر کا نعرہ لگاتے اور دوبارہ دھڑا دھڑ تسبیح کا ورد شروع ہو جاتا۔

مجلس احرار اور مسلم لیگ کے جلسوں میں لوگ گلے پھاڑ پھاڑ کر اسلام کے فلک شگاف نعرے لگاتے اور ڈٹ کر تیل کے قیمے والے پھورے اور نان چھولے کھاتے۔

کیا مجال جو کسی کے گلے میں خراش تک بھی پڑتی۔

دلی بمبئی سے کوئی سرکس امرتسر آتا تو انجمن پارک کے میدان میں آکر اترتا۔ تمبو، قناتیں تن جاتیں، پھولداریاں لگ جاتیں۔ خار دار جنگلوں کی دوسری طرف زنجیروں سے بندھے ہوئے قوی الجثہ شیر گھاس کے ڈھیروں کے پاس جھولتے نظر آتے۔ پنجروں میں بند شرارتی بندروں کی خو خو کی آوازیں آتیں کبھی کبھی کسی بوڑھے شیر کی نحیف سی "ہائیں ہائیں" بھی سنائی دے جاتی۔ سرکس کے ملازمین میدان میں اِدھر اُدھر میخیں گاڑنے اور جانوروں کو چارہ

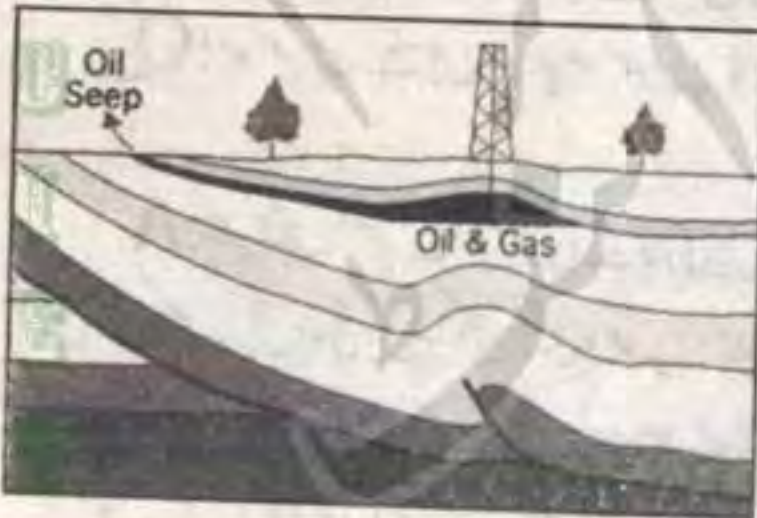
WWW.PAKSOCIETY.COM

ان صفحات پر آپ بھی سائنسی حقائق کے بارے میں دریافت کر سکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پتہ پر ارسال کر دیں۔

سائنس کارنر Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ 1-D,1/7 ناظم آباد، کراچی

Q: زمین کے اندر تیل کہاں سے آتا ہے....؟

(محمد شہریار علی۔ کراچی)

A: زمین کے نیچے جگہ جگہ تیل کے بڑے بڑے ذخیرے اور چشمے ہیں۔ بعض وقت ہمیں یہ سوچ کر حیرت ہوتی ہے

کہ یہ تیل کیسے بنا اور کہاں سے آیا....؟ سائنسدانوں نے بتایا ہے کہ یہ تیل لاکھوں سال کی کیمیائی تبدیلی سے بنا ہے اور اس کے بنانے میں ننھے منے سمندری کیڑوں نے حصہ لیا ہے۔ جب یہ سمندری کیڑے مر گئے تو سمندر کی تہہ کی مٹی نے انہیں ڈھانپ لیا۔ ان کا جسم تو گل سڑ گیا مگر ان کے جسم میں جو چربی تھی وہ تیل میں تبدیل ہو گئی۔ جوں جوں زمانہ گزرتا گیا سمندر کی تہہ کی مٹی سخت ہوتی گئی۔ اس سخت مٹی کے دباؤ سے تیل ایسی جگہ پہنچ گیا جہاں زمین کچھ بھربھری تھی اور پھر وہاں سے ہوتا ہوا ایسی جگہ پہنچا جہاں پھر اسے سخت مٹی نے روک لیا۔ اس جگہ یہ تیل جمع ہوتا گیا اور کروڑوں گیلن کا ذخیرہ بن گیا۔ تیل کے اس ذخیرے کو تلاش کرنے کے لیے سائنسی آلات کی مدد لینی پڑتی ہے۔ یہ آلے زمین کے نیچے کافی گہرائی میں ہوتے ہیں اس لیے زمین کی سطح سے نظر نہیں آسکتے۔ بڑی چھان بین کے بعد یہ پتہ لگایا جاتا ہے کہ کس جگہ سے تیل نکل سکتا ہے، اور پھر وہاں تیل نکالنے کے کنویں کھودے جاتے ہیں۔ اگر اندازہ درست نہ ہوا تو محنت اور لاگت ضائع ہو جاتی ہے۔

Q: پانی کے بعض چشمے بیماریاں دور کرنے اور صحت بخش خصوصیات کے حامل کیوں ہوتے ہیں....؟

(ناصر شاہ۔ کوئٹہ)

A: پانی میں اس زمین کا بھی کچھ نہ کچھ اثر ہوتا ہے جہاں سے وہ حاصل کیا جاتا ہے۔ آپ نے لوگوں کو یہ کہتے سنا ہوگا

WWW.PAKSOCIETY.COM

جب کوئی انسان جسمانی دکھ یا تکلیف میں مبتلا ہو، وہ اداس یا پریشان ہو تو ایسے موقع پر اسے تسلی دیئے، شفقت اور خلوص کے ساتھ اس کے کندھوں پر ہاتھ رکھنے سے اسے حوصلہ اور سکون ملتا ہے۔ اسی عمل کو آپ ریکی بھی کہہ سکتے ہیں۔ ریکی توانائی ذہن کو آرام بخشتی ہے۔ ایک منتشر ذہن جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی سطح پر مختلف امراض کی وجہ بنتا ہے۔ ریکی توانائی ذہن کو سکون بخشنے میں بھی بہت مفید بتائی جاتی ہے۔ اگر انسان کا ذہن پُرسکون نہ ہو تو وہ مختلف ذہنی وجسمانی امراض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اس سے تحفظ کے لیے ریکی کی مدد حاصل کی جا سکتی ہے۔ میڈیکل سائنس اس بات کو ثابت کر چکی ہے کہ 70 سے 80 فیصد عوارض ذہنی دباؤ اور تھکن کے باعث لاحق ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا دماغ پرسکون ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ذہنی طور پر اس حد تک بہتر ہیں کہ ریکی سیشن کے دوران آپ جلد ہی سو جاتے ہیں، جس وقت ذہن اس حالت میں ہو اس وقت ریکی کا بہاؤ بہت مؤثر اور رواں ہوتا ہے اور مریض جلد اس کا اثر قبول کرتا ہے جو تکلیف دور کرنے میں بہت مددگار ہوتا ہے۔

ریکی طریقہ علاج کے بارے میں بعض لوگوں کے ذہن میں یہ سوال گردش کرتا ہے کہ کیا یہ محفوظ طریقہ علاج ہے....؟ اس بارے میں ماہرین کا کہنا ہے کہ ریکی بالکل محفوظ طریقہ علاج ہے اور اسے کسی بھی دوسرے طریقہ علاج کے ساتھ جاری رکھا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایلوپیتھی، ایکوپنکچر، ایکوپریشر، ہومیوپیتھی وغیرہ

ریکی توانائی کے ذریعے چند جسمانی فوائد درج ذیل ہیں:

☆.... جسم کے مدافعتی نظام کو توانا کرتی ہے۔

☆.... درد اور مختلف تکالیف کو دور کرتی ہے۔

☆.... نیند لانے اور نظام ہضم کی بہتری میں مددگار ہے۔

☆.... اس کے ذریعے تفکرات اور اعصابی کشیدگی دور ہوتی ہے۔ سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی نزلہ، زکام، بخار اور گلے کی تکالیف ہونے لگتی ہیں۔ ریکی کی یہ مشق ان امراض میں مفید پائی گئی ہے۔

طریقہ: مریض کو پرسکون حالت میں کرسی پر بٹھائیے۔ لباس ڈھیلا ڈھالا اور آرام دہ ہو۔ اب مریض کے چہرے پر ہاتھ اس طرح رکھیں کہ دائیں اور بائیں انگوٹھے دائیں اور بائیں آنکھوں پر ہوں۔ انگلیاں پیشانی کو چھو رہی ہوں اور ہاتھوں کی ہتھیلیاں تھوڑی کو مس کر رہی ہوں۔ ناک کھلی ہوئی ہو، تاکہ سانس لینے میں دشواری نہ ہو۔ اس حالت میں پانچ سے چھ منٹ قیام کریں۔ پھر آرام دہ حالت میں آجائیں۔ اس مشق کو دو سے تین مرتبہ دہرائیں۔

فوائد: سر کے اگلے حصہ کے درد، آنکھوں کی تکلیف سائینوسائٹس Sinusitis، پچوٹری اور پائیل گلینڈز کے عوارض، نزلہ، زکام، بخار، سردی اور ہر قسم کی الرجی تھکن اور تناؤ میں یہ مشق مفید ہے۔

❖

WWW.PAKSOCIETY.COM

...سمانی توانائی آپ کے لیے کتنی ضروری ہے

آج زندگی کے جو تقاضے ہیں ان کو پورا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی توانائی فضولیات پر ہرگز خرچ نہ کریں۔

توانائی.... انسانی جسم کی نہایت اہم ضرورت ہے۔ ...سارا دن کام کاج کے بعد اس میں کمی آجاتی ہے۔ اس ...کی وجہ سے آج دنیا بھر میں کروڑوں افراد تھکاوٹ، ...ستی، دورانِ کام سانس کا ...اور ان جیسی بیماریوں ...مبتلا ہو گئے ہیں۔ ٹھیک ...کر دن بھر کام کاج سے ...کم ہو جاتی ہے لیکن ...سی توجہ سے کھوئی ...توانائی کو واپس حاصل ...نہیں ہے۔

...سکتا ہے کہ آپ کو ...آپ ایسا نہیں کر سکتے ...کیا ہے کہ آپ ایسا ...۔ یاد رکھیں کہ ...انحصار کرتے ہیں۔ ...کے گھر والے، آپ کے دوست، آپ کے ...کرنے والے آپ کے کلائنٹس، حتیٰ کہ آپ کے ...بھی۔ آج زندگی کے جو ...ان کو پورا کرنے کے ...ہے کہ آپ اپنی توانائی فضولیات پر ہرگز ...کریں۔ ذیل کی باتوں پر عمل کریں اور ...ہیں۔

زبیر الدین

ہوا خوری

میں اپنے ایک دوست سے باتیں کر رہا تھا بہت ہی کاہل قسم کا ہے وہ ورزش سے دور بھاگتا ہے۔ میں نے اس سے کہا کہ وہ صرف مین گیٹ تک جائے اس نے ایسا کیا پھر میں نے اندر سے زور سے کہا اب زور زور سے سانس لے۔

اس نے ایسا ہی کیا اور جب واپس لوٹا تو اس نے اعتراف کیا کہ اس کے اندر توانائی آئی ہے۔ کبھی ماحول میں گھٹن کا احساس ہو تو کمرے سے باہر نکلیں اور دس منٹ تک سانس لیں۔

آپ کو تازگی او توانائی کا احساس ہوگا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

سردیوں میں جلد ایک اور بیماری کا عموماً شکار ہوتی ہے اور وہ ہے ایگزیما..... ابتداء میں جلد کی سطح سرخ ہوتی ہے اور پھر خشک ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد یہ کھردری ہو کر پھٹنے لگتی ہے۔ اس سلسلے میں آزمودہ نسخے مندرجہ ذیل ہیں۔ ایک عدد اخروٹ لے کر اسے گرائنڈ کر کے پیسٹ کی طرح بنائیں۔ اس کے بعد اس میں تیل کشید کریں اور روزانہ متاثرہ حصے پر دو چار مرتبہ لگائیں۔ ایک خشک ناریل لے کر چمٹے کی مدد سے پکڑ کر اسے آگ کے اوپر تھامے رکھیں۔ جب اس کے چھلکے جل کر سیاہ ہونے لگیں تب اسے کسی ٹن پلیٹ میں رکھ کر فوراً کسی چیز سے ڈھک دیں۔ جب آپ ڈھکن کو چند سیکنڈ کے بعد اٹھائیں گی تو اس پر آپ کو تیل کی ایک تہہ جمی ہوئی نظر آئے گی۔ یہ تیل خارش کے لئے مفید ہے۔ سردیوں میں خارش کی بھی شکایت عام ہوتی ہے۔ اس کے لیے ایک ٹیبل اسپون صندل کا تیل لیں اور اسے ہم وزن ناریل کے تیل میں مکس کر کے خارش والی جگہ پر لگایا جائے تو آرام آ جاتا ہے۔ ایک اور خارش ہوتی ہے جو صرف سردیوں میں ہی ہوتی ہے۔ اسی لیے اسے ونٹر اچنگ کہا جاتا ہے.... جب جلد زیادہ خشک ہو جائے تو ایسا ہوتا ہے۔ اس کی وجوہات میں زیادہ گرم کپڑوں، گرم ٹوپی کا استعمال، گرم پانی سے نہانا، دھوپ میں کم نکلنا، پسینہ خارج نہ ہونا، صابن کا زیادہ استعمال، خوشبو کا زیادہ استعمال اور غیر متوازن غذا ہے۔ اس سے ہاتھ اور پاؤں زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

اس مسئلہ پر قابو پانے کے لیے غسل کرنے سے قبل دو ٹیبل اسپون دہی اور زیتون کا تیل لے کر مکس کریں اور پھر اس میں چند قطرے گلاب کے ڈال کر ایک مرتبہ پھر اچھی طرح مکس کر لیں اور غسل سے قبل اسے پورے جسم پر لگائیں۔ گرم پانی سے غسل کم سے کم کریں اور یہی بات صابن کے لیے بھی کہی جائے گی۔ گولی کی شکل میں وٹامن اے استعمال کریں اور روزانہ کم سے کم ایک گھنٹہ دھوپ میں گزاریں۔ پہلے کوئی سوتی کپڑا پہنیں پھر گرم لباس ۔ یہ عارضہ گرمی کے آتے ہی خود بہ خود ختم ہو جاتا ہے کیونکہ پسینہ کا اخراج جلد کو نرم اور نم کر دیتا ہے۔

اگر سردیوں میں پاؤں کے تلوے کی کھال سخت ہو کر پھٹنے لگے تو نہاتے وقت اسے صابن ملے پانی سے رگڑ کر دھوئیں اور جھاواں بھی استعمال کریں۔ غسل کرنے کے بعد پاؤں کو اچھی طرح خشک کریں خاص کر انگلیوں کے درمیان نمی کو۔ کھال اور جلد کو نرم رکھنے کے لیے زیتون یا ناریل کے تیل سے مساج کریں۔ اس عمل سے خون کی گردش میں بھی اضافہ ہو گا۔ ہر دوسرے دن پاؤں کو غسل دیں یعنی ان کو گرم اور صابن ملے پانی سے دھوئیں۔ خشک کریں اور پانچ منٹ تک مساج کریں اور پھر گرم موزے پہنیں۔ تلوؤں کو پھٹنے سے بچانے کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔ اگر آپ کے ہونٹ پھٹنے لگے ہیں تو یہ نسخہ استعمال کریں۔ گلاب کا ایک پھول لے کر اس کے پتوں کو گرائنڈ کر کے پیسٹ بنا لیں۔ اس میں تھوڑی سی دودھ کی ملائی مکس کریں اور رات کو سونے سے قبل اس مکسچر کو

بقیہ: صفحہ 162 پر ملاحظہ کیجیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

صحت ہے تو سب کچھ ہے

انعم عمران

کوشش کریں کہ آپ جو غذا لے رہے ہیں وہ نہ تو زیادہ چکنائی کی حامل ہو اور نہ ثقیل کہ آپ کے معدے کو ہضم کرنے میں مشکلات کا سامنا ہو۔

ہر شخص جانتا ہے کہ صحت اللہ کی سب سے بڑی نعمت ہے لیکن اس نعمت کی قدر کرنے کے بارے میں ہم میں سے بہت سارے لوگ غفلت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ہمیں اپنی صحت کے بارے میں جس قدر حساس ہونا چاہیے، وہ ہمارے رویوں سے نظر نہیں آتا۔ حالانکہ آپ جب کبھی بیمار پڑے ہوں تو آپ کو اندازہ ہوا ہوگا کہ بیماری میں سب کچھ بے معنی سا لگنے لگتا ہے۔ کوئی چیز دل کو اچھی نہیں لگتی۔ آدمی دوسروں سے تو کیا خود سے بیزار ہونے لگتا ہے۔ اس کا مطلب سوائے اس کے اور کیا ہو سکتا ہے کہ ہماری زندگی کی ساری دلچسپیاں، ساری رعنائیاں اور زندگی کی ساری خوشیاں ہماری صحت ہی کے دم سے قائم ہیں، پھر بھی اگر ہم اپنی صحت کا خیال نہیں کرتے تو یقیناً اس پر جتنا بھی افسوس کیا جائے کم ہے۔ آج ہم آپ کو چند بظاہر معمولی لیکن انتہائی اہم باتیں بتائیں گے جن کا خیال رکھنے سے ہم صحت کے بہت مسائل سے بچ سکتے ہیں۔

ادرک اور پیاز

ماہرین صحت کا اس بات سے اتفاق ہے کہ ادرک، پیاز، لہسن اور اسی طرح دیگر سبزیاں باقاعدہ کھانے سے سرطان کے امکانات کو کم سے کم کیا جا سکتا ہے۔ برطانیہ میں کی گئی ایک حالیہ ریسرچ میں ماہرین نے رائے دی ہے کہ اگر آپ کھانوں میں ادرک، پیاز اور لہسن کا استعمال باقاعدگی سے کرتے ہیں تو آپ پچاس فیصد سرطان کے خطرات سے محفوظ ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سبزیوں میں بعض ایسے اینزائم موجود ہوتے ہیں جو کینسر کے خلاف مدافعت بڑھاتے ہیں۔

وقت پر کھانے کی عادت ڈالیں

اکثر لوگ وقت پر کھانا نہ کھانے کی وجہ سے بھی صحت کے کئی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بوسٹن یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق السر، بھوک کا نہ لگنا، بد ہضمی، جسم میں درد اور معدے کے دیگر کئی مسائل کا تعلق وقت پر کھانا نہ کھانے سے دیکھا گیا ہے۔ اسٹڈی میں ایسے لوگوں کو ان امراض کا زیادہ شکار دیکھا گیا ہے جو اپنی مصروف ترین

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

...وزن جسم اور خوراک

فہد سعید

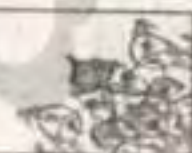
...تے پکاتے ہوئے کچھ نہ کچھ کھانے کی عادت ...وریز اور چکنائی میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

...جسم کے متوازن شیپ کا مطلب ہے کہ جسم کا ...قد اور عمر کی مناسبت سے بالکل درست ہو۔
...ایسا جسم نہ تو بہت موٹا ہوتا ہے اور نہ بہت دبلا۔ دبلا ...بھی جسم کو بگاڑتا ہے۔ بہت سی خواتین یہ سمجھتی ہیں ...سلم ہونے کا مطلب دبلا ہونا ہے۔ یہ غلط ہے۔ یاد رکھیں ...موٹاپا اور دبلا پن یہ دونوں ہی ...بیماریوں کی جڑ ہیں۔
...موٹاپے سے شوگر، پتھری، ہائی بلڈ پریشر اور دل کی ...بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔
...موٹے جسم کا مطلب یہ ہوا کہ دل کو معمولی سے ...کام کرنا پڑ رہا ہے۔ اس پر کام کا اضافی بوجھ پڑ گیا ہے۔ ...صورت حال دل کی صحت کے لئے خطرناک ہے۔

موٹاپے کی وجوہات

...موٹاپا کسی بھی مرد اور عورت کو عمر کے ...حصے میں ہو سکتا ہے۔
...بہت سے لوگوں میں ...کا شوق ہوتا ہے۔ وہ ...چلے جاتے ہیں اور اس ...وہ ذہنی سکون محسوس ...
...کچھ خواتین دن بھر کچھ نہ کچھ چباتی رہتی ...وہ اپنے بڑھتے ہوئے وزن کی طرف کوئی دھیان نہیں دیتیں۔ یعنی انہیں اس بات کی پرواہ نہیں ہوتی۔

❀.... بہت سے لوگوں میں موٹاپا وراثت کے طور پر منتقل ہوتا ہے۔ یعنی ان کے والدین موٹے تھے اسی لیے وہ بھی موٹے ہوگئے۔

❀..... بہت سے گھرانوں میں روغنی کھانوں کا رواج ہوتا ہے۔ اس لیے گھر کے افراد موٹے ہوتے چلے ہیں۔

❀.... جسمانی محنت نہ کرتے رہنے سے بھی موٹاپا بڑھتا چلا جاتا ہے۔ بہت سی خواتین صرف کھائے چلی جاتی ہیں اور جسمانی محنت یا ورزش کے قریب نہیں جاتیں اور اس طرح موٹی ہو جاتی ہیں۔

ڈائٹنگ کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ بھوکی رہنا شروع کردیں بلکہ متوازن اور توانائی سے بھرپور غذا کا استعمال کیجیے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

❁.... ہر ہفتے اپنے جسم اور وزن کی پیمائش کریں۔ آپ کے علم میں ہونا چاہیے کہ آپ کا وزن کم ہو رہا ہے یا بڑھ رہا ہے۔ یہ پیمائش یا وزن صبح کے وقت کیا جائے۔

❁.... کھانا بناتے وقت کچھ نہ کچھ کھاتے رہنا بہت بری عادت ہے۔ اس طرح بے شمار چکنائی اور کیلوریز یوں ہی کھا لیتے ہیں لہٰذا صحیح وقت پر صرف دستر خوان ہی پر کھانا کھائیں۔

❁.... ڈائٹنگ کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔ ڈائٹنگ کا یہ مطلب نہیں کہ آپ بھوکا رہنا شروع کر دیں۔ بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ متوازن اور توانائی سے بھرپور غذا استعمال کریں اور ایسی غذا جو آسانی سے ہضم ہو سکے۔

❁.... آپ دن بھر میں تین سے چار چمچ چینی اور بیس سے پچیس گرام گھی استعمال کر سکتی ہیں۔ لیکن تلی ہوئی چیزوں کے قریب بھی نہ جائیں۔ ایک چمچ تیل میں 45 کیلوریز ہوا کرتی ہیں۔

❁.... جس وقت آپ ڈائٹنگ پر ہوں اس وقت پروٹین آپ کے جسم کی حفاظت کرتا ہے اور اس موقع کے لیے انڈے، مچھلی، چکن، گردے، سبزیاں، پھل، دالیں، دودھ اور دہی وغیرہ بہترین غذائیں ہیں۔

❁.... بغیر بالائی کا دودھ پیا کریں اور اس دودھ کی دہی استعمال کریں۔

❁.... ان دنوں میں سافٹ ڈرنک سے پرہیز کریں۔ یاد رکھیں کہ ایک سافٹ ڈرنک میں 80 سے 90 کیلوریز ہوا کرتی ہیں۔

❁.... ادھورا کھانا نہ کھائیں۔ اس سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔ وقت پر جو کچھ بتایا گیا ہے وہ پیٹ بھر کر کھائیں۔ آپ کا وزن کم ہوتا چلا جائے گا۔

بقیہ: سرد موسم اور جلد کی حفاظت

ہونٹوں پر لگا لیں۔ اس سے ہونٹ نرم اور خوبصورت رہیں گے۔ سردیوں میں منہ کے اطراف بھی جلد کے خشک ہونے اور پھٹنے کی شکایت عام ہوتی ہے۔ اس مسئلہ کا حل وٹامن بی کی گولیاں ہیں۔ ہاتھوں کو کٹنے پھٹنے سے بچانے کے لیے باہر نکلتے وقت گرم دستانے جبکہ گھریلو کام کرتے وقت ربر کے دستانے استعمال کریں۔ ہر رات سونے سے قبل لیموں کا رس، گلیسرین، عرق گلاب اور کولون، ہم وزن لے کر مکس کر لیں اور ہاتھوں پر لگا لیں۔ گھریلو کام سے فارغ ہو کر ہاتھوں پہ گلیسرین لگائیں اور شکر ہاتھوں پر رگڑیں۔ ایک دو منٹ کے بعد ہاتھ دھو لیں۔ اس سے ہاتھ نرم ملائم رہیں گے۔ سردیوں میں بالوں کی اچھی خاصی شامت آجاتی ہے۔ یہ خشک ہو کر کمزور اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بالوں کو چمکدار اور صحت مند رکھنے کے لیے تھوڑا سا ناریل کا تیل لیں، بالوں کو دو حصوں میں تقسیم کریں اور ہر حصے کو انگلی کی مدد سے تیل کے ذریعے تر کر دیں۔ یہ عمل تب تک کریں جب تک بال نوک سے لے کر جڑ تک اچھی طرح تیل سے گیلے نہ ہو جائیں۔ اب گرم تولیہ سر پر لپیٹ لیں تاکہ کھوپڑی دیر تک گرم رہے۔ آدھا گھنٹہ کے بعد بالوں میں تیل جذب ہو چکا ہو گا، انہیں شکا کائی سے دھو لیں۔ سرد ہواؤں سے جلد کو محفوظ رکھنے کے لیے موئسچرائزڈ فاؤنڈیشن کا استعمال کریں۔ ہونٹوں پر کریمی کلر لگائیں۔ لپ اسٹک شوخ رنگوں میں ہوں۔ زرد اور ہلکے رنگ آپ کو کمزور اور بیمار ظاہر کریں گے۔ ان پر لپ اسٹک گلوس یا تھوڑی سی ویسلین لگا لیں تاکہ یہ نرم رہیں۔ متوازن اور صحت بخش غذا استعمال کریں تاکہ سردیوں میں جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM